

始终坚持零容忍 把中央八项规定作为铁规矩、硬杠杠

始终坚持零容忍，把中央八项规定作为铁规矩、硬杠杠，严肃查处顶风违纪、隐形变异的“四风”问题，督促党员、干部坚决反对特权思想和特权现象，树牢正确权力观、政绩观、事业观。始终保持反腐败高压态势，对重点问题、重点领域、重点对象着重抓、着力查，深化受贿行贿一起查，坚决清除系统性腐败风险隐患。增强以案促改促治实效，推动完善权力配置运行的制约和监督机制，丰富防治新型腐败和隐性腐败有效办法。坚持正风肃纪反腐相贯通，以“同查”严惩风腐交织问题，以“同治”铲除风腐共性根源。

——习近平总书记在二十届中央纪委四次全会上发表重要讲话

天津 老干部

Tianjin Laoganbu

2025年6月上/总第83期
每月10日出版

主管 中共天津市委宣传部
主办 中共天津市委支部生活社
编辑出版 中共天津市委支部生活社
发行单位 中共天津市委支部生活社

总编辑 刘庆
副总编辑 岳涛
王翊
副社长 莫中远

主编 王钢
文字采编 张旭东 安可欣
刘瑾皓 刘田田
贾明润
设计 刘赓
责任校对 李思璐 刘姗姗

广告经营许可证号 120101004
邮发代号 6-293
发行范围 国内外公开发行
编辑部电话 022-23020063
征订电话 022-23393830

联系地址 天津市河西区尖山路82号
邮政编码 300210
电子邮箱 zbshtjlg@163.com
法律顾问 天津金诺律师事务所

定价 10.00元
印刷 北京盛通印刷股份有限公司

特别声明:本刊刊发的文字、图片均向作者支付稿酬,如因稿件来自互联网或信息不详无法及时联系的,敬请与本刊联系领取稿酬。

本刊投稿作者应当保证作品著作权的完整性、合法性,如涉及侵犯他人合法权益的,本刊不承担任何责任。投稿作品如无特别说明,视为我社拥有该作品在我社全媒体平台的信息网络传播权。

国际标准刊号 ISSN 2097-390X
国内统一刊号 CN 12-1474/D

卷首

- 01 始终坚持零容忍
把中央八项规定作为铁规矩、硬杠杠

新思想引领新征程

- 04 再赴河南考察,习近平为何强调这两个关键词?
07 城市更新行动
08 数读
09 妙论



聚焦老干部工作

- 10 我市召开离退休干部宣讲团学习座谈会
11 我市召开离退休干部助力美丽社区建设推动会
13 充分发挥优势作用 助力美丽社区建设
15 南开区在离退休干部党员中开展深入贯彻
中央八项规定精神学习教育
16 着力推进“嵌入式”养老
开辟离退休干部幸福新通道



专题报道：擦亮“银龄津声”宣讲品牌 发挥余热贡献“银发力量”

- 18 刘援朝：讲好身边故事 传递党的声音
- 21 “银发奶奶”付慧珍的宣讲妙法
- 23 “老马”奔腾不息 育才初心如磐
- 26 刘文利：红色宣讲路上的坚守者



晚晴

- 28 看连环画，过儿童节
- 29 幸运粽
- 30 一往情深的俄罗斯老歌
- 32 为母亲订报纸
- 33 母亲为我们绣好运
- 34 引导孙子追“红星”
- 35 学会循循善诱
- 36 老来爱“追星”



文化·生活

- 38 中共中央在津秘密印刷厂旧址——毛泽民在这里出色完成秘密工作
- 40 从渡口、浮桥到金华桥铁桥
- 42 日升昌票号的津门往事
- 44 未被驯化的光：《额尔古纳河右岸》的“新生”
- 46 莫让“心里的疤痕”害自己
- 48 祖孙两代“消费观”发生冲突怎么办？
- 50 “隔代探望”：应当予以尊重，但需依法而行
- 52 假借“国家补贴”行骗，勿上当！



康养人生

- 54 多汗症的预防与保健
- 56 守护“睛”彩“视界” 点亮光明未来(三则)
- 60 拍胸相当于按摩 20 个穴位(二则)
- 62 芒种新麦飘香 燕赵食味悠长
- 64 家里网速慢？路由器旁边别放这 4 类东西(二则)

封面介绍：意式风情街 / 姚远

再赴河南考察,习近平为何强调这两个关键词?



5月19日至20日,中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在河南考察。这是19日下午,习近平在洛阳轴承集团股份有限公司智能工厂考察时,同企业职工在一起。

新华社记者 燕雁 摄

高质量发展、高效能治理,是习近平总书记提出的重要命题。他曾指出,要有针对性地部署对高质量发展、高效能治理具有牵引性的重大规划、重大改革、重大政策。

5月19日至20日,习近平总书记在河南考察时再次聚焦这两个关键词。他强调,坚定信心推动高质量发展高效能治理,奋力谱写中原大地推进中国式现代化新篇章。

“以高质量发展的确定性应对各种不确定性”

2019年9月赴河南考察时,习近平总书记指出,“当前,我国发展形势是好的,但国际形势仍然错综复杂,我国发展面临新的风险挑战,我们必须办好自己的事情”。

5月20日,在听取河南省委和省政府工

作汇报时,习近平总书记再谈“办好自己的事”。他说,面对复杂的外部环境,要坚定信心,坚定不移办好自己的事,坚定不移扩大高水平对外开放,着力稳就业、稳企业、稳市场、稳预期,以高质量发展的确定性应对各种不确定性。

加快构建以先进制造业为支撑的现代化产业体系,对于高质量发展至关重要。

习近平总书记这次河南考察的第一站,是洛阳轴承集团股份有限公司(以下简称“洛轴”)。习近平总书记对企业职工说,现代制造业离不开科技赋能,要大力加强技术攻关,走自主创新的发展路子。

党的二十届三中全会指出,要建立保持制造业合理比重投入机制,合理降低制造业综合成本和税费负担。在洛轴考察时,习近平总书记再次强调,制造业是国民经济的重要支柱,推进中国式现代化必须保持制造业合理比重。

河南是经济大省。近年来赴河南考察时,习近平总书记要求河南推动经济高质量发展,抓住促进中部地区崛起战略机遇,立足省情实际、扬长避短,把制造业高质量发展作为主攻方向,把创新摆在发展全局的突出位置,加快建设现代化经济体系。

这次在河南考察,习近平总书记指出,要进一步夯实实体经济这个根基,以科技创新为引领,因地制宜发展新质生产力,提升现代化产业体系对高质量发展的支撑能力。

从“四个着力”部署高质量发展

习近平总书记曾鲜明指出,高质量发展

不只是一个经济要求,而是对经济社会发展方方面面的总要求;不是只对经济发达地区的要求,而是所有地区发展都必须贯彻的要求;不是一时一事的要求,而是必须长期坚持的要求。

5月20日,在听取河南省委和省政府工作汇报时,习近平总书记提出“四个着力”的重要要求,每一项都直指高质量发展。

除了着力建设现代化产业体系外,习近平总书记还要求河南着力建设农业强省。

习近平总书记2014年在河南考察时指出,河南农业农村人口比重大,“三农”工作任务繁重,粮食生产这个优势、这张王牌任何时候都不能丢。

今年再赴河南考察,习近平总书记强调,要加强耕地保护和建设,扛牢粮食安全责任,延伸现代农业产业链条,以城乡融合发展带动乡村全面振兴,促进城乡共同富裕。

着力推动文化繁荣兴盛,是习近平总书记对河南这个文化大省的殷切期望。

这次洛阳之行,习近平总书记先后考察两个重要文化地标。在见证了佛教传入、发展并不断中国化进程的白马寺,习近平总书记指出,历史证明,坚持我国宗教中国化方向是完全正确的,要积极引导宗教同中华优秀传统文化相融合、与社会主义社会相适应。

在世界文化遗产龙门石窟,习近平总书记指出,要把这些中华文化瑰宝保护好、传承好、传播好。他强调,文旅融合前景广阔,要推动文旅产业高质量发展,真正打造成为支柱产业、民生产业、幸福产业。

着力加强生态环境保护,也是习近平总书记一以贯之的关注重点。他强调,要持之

以恒加强重点流域生态保护治理，深化污染防治攻坚，筑牢生态安全屏障。

高效能治理：“必须扎扎实实加强社会治理”

半个多月前，习近平总书记在上海主持召开部分省区市“十五五”时期经济社会发展座谈会。他提出，要“以高效能治理促进高质量发展和高水平安全良性互动”。

高效能治理，同高质量发展息息相关。这次赴河南考察，习近平总书记强调，要以高质量发展和高效能治理奋力谱写中原大地推进中国式现代化新篇章。“着力改善民生、加强社会治理”，是他提出的“四个着力”之一。

5月20日，在听取河南省委和省政府工作汇报时，习近平总书记指出，河南人口总量、人口密度、人口流动量都比较大，社会问题复杂多样，必须扎扎实实加强社会治理。

坚定不移走中国特色社会主义社会治理之路，是高效能治理的明确方向。如何具体做好社会治理这篇大文章？从全面落实党的领导，更好凝聚服务群众，突出抓基层、强基础、固根本，到高度重视法治和诚信建设，盯牢风险隐患排查和治理等，习近平总书记作出系统部署。

扎扎实实加强社会治理，必须依靠人来工作，关键是做好人的工作。

在当天的河南省委省政府工作汇报会上，习近平总书记对领导干部提出明确要求。他强调，各级领导干部要主动作为，善于从推进社会治理中总结新形势下党的群众工作规律，针对不同社会群体的特点把工作做细做实。

为基层减负、为基层赋能，两者辩证统一。习近平总书记在会上强调，要切实整治形式主义为基层减负，支持基层干部大胆干事、树立威信，支持群众依靠自身力量解决社会治理中的问题。

在河南省委省政府工作汇报会上，习近平总书记还对深入贯彻中央八项规定精神学习教育、抗旱防汛等工作作出重要部署。

船到中流浪更急，中原奋进正扬帆。新时代新征程，坚定信心推动高质量发展高效能治理，中原大地将以如椽巨笔在推进中国式现代化进程中写下更加辉煌的篇章。🇨🇳

（来源：“央视新闻”客户端）





城市更新行动

中共中央办公厅、国务院办公厅近日印发《关于持续推进城市更新行动的意见》(以下简称《意见》)。

《意见》指出,当前,我国城市发展已进入城市更新的重要时期。扎实有序推进城市更新,能够有效释放投资和消费潜能,促进我国经济持续回升向好,打造高品质生活空间,不断增强人民群众获得感、幸福感、安全感。2025年1月3日召开的国务院常务会议对加快推进城市更新工作作出具体部署,支持各地因地制宜进行探索,建立健全可持续的城市更新机制,推动城市高质量发展。

实施城市更新行动,是推动城市高质量发展、不断满足人民美好生活需要的重要举措。《意见》要求坚持稳中求进工作总基调,转变城市开发建设方式,建立可持续的城市更新模式和政策法规,大力实施城市更新,促进城市结构优化、功能完善、文脉赓续、品质提升,打造宜居、韧性、智慧城市。

《意见》提出主要目标:到2030年,城

市更新行动实施取得重要进展,城市更新体制机制不断完善,城市开发建设方式转型初见成效,安全发展基础更加牢固,服务效能不断提高,人居环境明显改善,经济业态更加丰富,文化遗产有效保护,风貌特色更加彰显,城市成为人民群众高品质生活的空间。

《意见》提出八项主要任务:加强既有建筑改造利用,推进城镇老旧小区整治改造,开展完整社区建设,推进老旧街区、老旧厂区、城中村等更新改造,完善城市功能,加强城市基础设施建设改造,修复城市生态系统,保护传承城市历史文化。

此外,《意见》还提出加强支撑保障,包括建立健全城市更新实施机制,完善用地政策,建立房屋使用全生命周期安全管理制度,健全多元化投融资方式,建立政府引导、市场运作、公众参与的城市更新可持续模式,健全法规标准等。🇨🇳

(来源:中国日报网)

29%

有研究显示,正面情绪是长寿的潜在驱动因素。一项针对 1235 名老年人的研究结果发现,生活满意度高者全因死亡风险降低 29%。(来源:光明网)

21 亿人

联合国的《2024 年世界人口展望》显示,全球人口预计还将继续增长五六十年,并在 2080 年代中期达到峰值。从 2020 年到 2030 年,全球 60 岁以上人口将从 10 亿人增加到 14 亿人。到 2050 年,全球 60 岁以上人口将翻一番,增至 21 亿人。(来源:光明网)

30%

根据《中国阿尔茨海默病报告 2024》,我国阿尔茨海默病患者的一年内就诊率约为 30%,认知率较此前有了大幅提高。(来源:新华网)

80%以上

据民政部消息,日前,《民政部 人力资源社会保障部关于加快推进养老服务技能人才职业技能等级认定工作的实施意见》中提出,到“十五五”末,取得职业技能等级证书的养老护理员占比达到 80%以上,取得职业技能等级证书的其他养老服务技能人才数量显著提升。(来源:民政部网站)

15.6%

今年年初,国家统计局发布的 2024 年人口数据显示,截至 2024 年年底,我国 60

岁及以上人口达到 31031 万人,首次突破 3 亿人。从年龄结构看,60 岁及以上人口占全国总人口的比例为 22%,其中 65 岁及以上人口达 22023 万人,占全国总人口的 15.6%。(来源:《经济日报》)

998 款

近年来,我国养老金融产品不断推陈出新,尤其是自 2022 年个人养老金制度正式实施以来,各类金融机构纷纷布局个人养老投资产品,以抢占市场先机。国家社会保险公共服务平台数据显示,截至 2025 年 3 月 30 日,全国共有个人养老金专项产品 998 款,其中储蓄类产品 466 款、基金产品 288 款、保险产品 211 款、理财产品 33 款。保险类产品数量明显增加,目前占比达到 21%。其中,专属商业养老保险 25 款,占比 11.8%;年金保险 119 款,占比 56.4%;两全保险 67 款,占比 31.7%,市场选择更加多样化。🇨🇦 (来源:《经济日报》)



愿每位老年朋友都能做自己健康的“当家人”，把晚年过成人生最精彩的“黄金时代”！

——“中国老年杂志社”微信公众号发文称，数据显示，2024年中国人均预期寿命达到79岁，比20年前提高近8岁，但更值得关注的是——如何让多出来的这些年岁过得更有质量？以下口诀送给大家：吃动平衡记心间，定期检查防未然。心态年轻人不老，主动养生福寿全。

管好情绪就是管好身体。

——“人民网”发文称，身体健康的奥秘就藏在人们的一言一行，一喜一怒之间。每个人都应该学会调节自己的情绪，合理有效地排解负面情绪，努力成为情绪的主人。合理宣泄情绪至关重要，无论是在运动健身中



挥洒汗水，还是向朋友家人倾诉心声，都能让心中积压的负面情绪得到有效释放和纾解。在负面情绪来袭时，我们可以积极走向户外，通过拥抱大自然的方式纾解情绪；也可以采用注意力转移法，投入自己的兴趣爱好中，让心灵找到暂时的栖息之所。此外，采用积极的自我暗示也是对抗负面情绪的一剂“良药”。如果负面情绪迟迟无法排解，影

响到我们的正常工作、生活，甚至引发身体的不适，应当及时到专业医疗机构就医，通过药物治疗和心理治疗进行干预。

百岁老人性格都很像。

——《生命时报》发文称，俄罗斯著名作家托尔斯泰在《安娜·卡列尼娜》的开篇这样写道：“幸福的家庭都是相似的。”长寿老人也是如此，他们普遍有着相似的生活习惯和性格特点。近日，英国《每日邮报》刊文总结了百岁老人十大共同的性格优势，即：有激情、常运动、重仪表、朋友多、爱助人、不攀比、走出去、总好奇、愿挑战、很积极。

更好实现老年人对美好生活的向往。

——“北京老龄”微信公众号发文称，发展银发经济，精准对接老年人的实际需求，提供更高品质、更加多元的产品和服务，不仅是对老年人美好生活向往的积极回应，也是培育经济增长新动能的有力举措。一方面，要紧跟老年人的最新消费趋势，通过创新产品和服务，为老年人提供更加丰富多元的选择；另一方面，要鼓励广大老年人积极参与银发经济发展，因为老年人的需求和反馈是推动银发经济发展的重要动力。精准把握老年人对健康管理、文化教育、休闲旅游等个性化、多元化的需求，可以有效避免供需错配。同时，许多低龄老年人拥有健康的身体条件、较高的文化程度和丰富的工作经验，鼓励引导他们投身银发经济，不仅能够为银发经济发展注入活力，也能够帮助他们老有所为，实现自我价值。🇨🇳

我市召开离退休干部宣讲团学习座谈会

日前，天津市离退休干部宣讲团学习座谈会召开。会议深入学习贯彻习近平总书记关于老干部工作的重要论述和视察天津重要讲话精神，认真贯彻落实全国离退休干部“双先”表彰大会和全国、我市老干部局长会议部署要求，进一步建强宣讲团队伍，擦亮“银龄津声”宣讲品牌，组织引导老同志为谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。市委老干部局有关负责同志，我市受表彰的全国离退休干部“双先”代表，市离退休干部宣讲团成员代表，各区委老干部局、市委各部委离退休干部处负责人参加。

与会同志首先走进“丁俊岩剪报室”，聆听全国离退休干部先进个人、武清区退休干部丁俊岩同志作剪报宣讲。一句句真情讲述、一摞摞整齐剪报、一张张珍贵图片……生动展现了党在不同历史时期的奋斗历程，充分体现了老同志矢志不渝的赤子情怀、坚定不移的理想信念、持之以恒的奋斗精神，引起强烈情感共鸣，激发学习先进热情。门俊清、刘援朝、刘文利、付慧珍、王永山、马红健6位与会老同志代表在座谈会上发言，他们分别从“学习宣传习近平总书记关于加强党的作风建设的重要论述”“讲好党的故事、天津故事和公安故事”“宣讲党的创新理论和党史新中国史”“培育和践行社会主义核心价值观”“以身相许让党的事业薪火相传”“帮大学生扣好人生第一粒扣子”等方面畅谈体会，表达不忘

初心、牢记使命的责任担当，丹心许党、赤诚为民的无限忠诚和余热生辉、持续奋斗的炙热情怀。他们质朴坚定的话语赢得阵阵掌声。

会议提出，要认真学习贯彻习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表重要回信和给上海市杨浦区“老杨树宣讲汇”全体同志重要回信精神，发挥市离退休干部宣讲团示范作用，组织老同志发挥政治优势、经验优势、威望优势，推动全市老干部宣讲工作走深走实。一是提高政治站位，坚持正确政治方向。坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，确保宣讲工作有好的政治导向、政治影响、政治效果，引导和带动党员干部群众坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。二是突出宣讲重点，因时因需讲深讲透。广泛宣传我市经济社会发展成就和城乡面貌可喜变化，大力宣传进一步全面深化改革、奋力谱写中国式现代化天津篇章的目标任务，努力讲好上合故事、中国故事、天津故事。三是创新方式方法，增强传播力影响力。坚持用好红色资源、贴近群众生活、运用现代手段，开展“点单式”“定制式”宣讲，打造“微课堂”“微宣讲”，让宣讲活动接地气、冒热气、聚人气。四是擦亮宣讲品牌，形成辐射带动效应。充分考虑老同志实际，坚持上下联动、先点后面、逐渐深化，不断增强宣讲品牌活力和示范性，汇聚助力我市高质量发展的强大力量。✿

（市委老干部局）

我市召开离退休干部助力美丽社区建设推动会



日前，天津市离退休干部助力美丽社区建设推动会在滨海新区召开。会议深入学习贯彻习近平总书记关于基层治理和老干部工作的重要论述，认真落实习近平总书记视察天津重要讲话精神，积极引导离退休干部融入基层治理，在服务上合峰会、助力改革发展中带头做主旋律的传播者、新风尚的维护者，为提升城市治理现代化水平贡献“银发力量”，切实把学习教育成果转化为推动老干部工作守正创新、高质量发展的实效。市委老

干部局领导班子成员，滨海新区有关负责同志，各区委老干部局主要负责同志现场参会，市委各部委、局级单位老干部工作部门有关负责同志线上参会。

在滨海新区老干部工作室，与会人员聆听全国离退休干部先进个人刘玉华同志介绍她17年来为志愿服务事业无怨无悔奉献智慧和力量的主要经历。在新村街正义里社区，与会人员实地了解社区党委以创建“六好”党支部为抓手，打造“星火+”党建品牌，组织老同志助力美

丽社区建设情况；与社区离退休干部党支部书记王富荣同志面对面交谈，学习她与社区老干部党员积极参加社区各项公益活动、志愿行动，身体力行服务居民、奉献社区的感人故事。

会上，滨海新区区委老干部局、新村街党工委、新村街正义里社区党委和南开区、津南区、宁河区老干部局围绕“用党建引领凝聚银发力量，以组织力量汇聚银发资源”“以党建聚心、服务聚能、银龄聚力，切实提升老干部归属感、幸福感、成就

感”“探索‘星火+’活动模式，引导老同志余热生辉”“认真组织发动、上下联动，聚合银发力量”“对接服务资源，展现银发之为”“规范组织建设，完善‘党建+’发挥作用机制”六个方面交流发言，详细介绍了开展“退休不褪色 共建作示范”活动，引导老同志助力美丽社区建设的思路 and 做法。

会议强调，一要深学深用习近平总书记关于基层治理和老干部工作的重要论述，深刻认识离退休干部助力党建引领美丽社区建设的重要意义，以服务保障峰会成功举办为重要契机，

扎实推动离退休干部党建融入城市基层党建大格局，组织引导离退休干部融入基层治理，展示银龄风范、做出文明示范，汇聚谱写中国式现代化天津篇章的强大正能量。二要围绕党建引领美丽社区建设的主要任务，根据老同志特点，坚持主动靠前，深入摸排需求、精准对接服务、设计有效载体；坚持多方协调，整合资源力量、搭建参与平台、协同高效发力；坚持统筹推进，明确责任目标、细化项目流程、推进落地落实，通过有效方式方法、创造必要条件，引导离退休干部发挥优势作用，助力形

成共建共治共享的社区治理格局。三要高质量开展好深入贯彻中央八项规定精神学习教育，将离退休干部党员学习教育与在职党员干部学习教育同部署、同推进、同落实，引导离退休干部党员带头传承弘扬党的光荣传统和优良作风，始终听党话、坚定跟党走，引导老干部工作者大力学习弘扬老同志的崇高精神，锤炼严深细实的工作作风，主动作为、迎难而上，用心用情、默默奉献，为助力天津高质量发展贡献老干部工作之为。🇨🇳

(市委老干部局)



充分发挥优势作用 助力美丽社区建设

——我市离退休干部积极投身“退休不褪色 共建作示范”活动

全市老同志积极响应全面推进美丽天津建设号召,围绕清洁、平安、文明、法治、宜居美丽社区建设目标,充分发挥政治优势、经验优势、威望优势,投身“退休不褪色 共建作示范”活动,带头做主旋律的传播者、新风尚的维护者,以党建引领基层治理的实际行动助力服务保障峰会、助力美丽社区建设,在“建设生态美、打造市容美、塑造人文美”的美丽天津建设中贡献“银发力量”。

助力社区净化绿化美化。老同志始终心系社区建设,以强烈的主人翁精神投身环境提升工作,在扮靓家园中展现老有所为的银发风采。南开区鼓楼街天霖园社区离退休干部党支部成立党员模范队,把党员责任与先锋模范作用融入社区建设管理过程,与在职党员组建“巡逻队”,定期对社区绿化带、楼道、健身园等公共区域开展巡逻,及时发现并清理卫生死角,联合青年志愿者规范共享单车停放,清理社区绿化带垃圾,补种绿植花卉,构建美丽社区景观带。宝坻区新苑社区各离退休干部党支部以创建“红色业委会”服务品牌为抓手,引导老党员积极认领“十岗十责”岗位,先后解决社区杂草丛生、建筑垃圾乱堆乱倒、树木整枝修剪、雨天监控系统不能正常运行、个别楼门污水不能排入污水管道等问题,助力提升社区环境管护、绿化水平。

助力社区和谐安全稳定。老同志离岗不离党、退休不褪色,以高度的责任感投身平安社区建设,在守护社区安宁中贡献智慧和力量。津南区咸水沽镇永安里社区整合辖区 80 余名老党员、社区能人等骨干力量,创新打造“红色微网格+‘锋向标’理论宣讲团”特色社区治理模式,构建“党建+治理+志愿服务”三位一体宣教矩阵,年均开展百余场特色宣讲和志愿服务,推动社会主义核心价值观在楼栋巷陌间落地生根。宁河区退休干部王云福运用“四步调解工作法”,带领 20 余名具有专业知识、经验丰富的老同志组建“老王调解工作室”,宣传信访政策,解决邻里纠纷、家庭矛盾等社会基层治理中的“疑难杂症”。今年以来,推动矛盾纠纷有效化解 124 件,筑起社区和谐的“暖心防线”。

助力提升社区服务水平。老同志坚守为民初心,永葆政治本色,以饱满的热情积极开展志愿服务,在服务社区居民中彰显余热生辉的奉献精神。滨海新区退休干部刘玉华组建“情暖夕阳”助老队,依托“美丽社区同圆微心愿”项目,联合医院、养老机构、餐饮公司等多家公益合作单位,为高龄、空巢、困难老人提供问诊、理发、按摩、心理疏导等服务,为 12 个社区的特殊困难老人建档立册,制定专属服务。和平区劝业场街道南京路社区离退休干部党支部充分发挥支部成员老军医多的优

势,组建老军医志愿服务队,每月固定时间开展医学讲座、义诊咨询,定期走访独居老人、失独家庭,累计举办大型义诊活动数十次,服务群众万余人次,被社区居民亲切地称为“群众身边的家庭医生”。

社区党组织对离退休干部积极助力美丽社区建设给予充分肯定,认为老同志是社区治理主体的重要组成部分,为打造党建引领基层治理共建共治共享新格局,发挥着不可替代的引领作用。塘沽街道北仑里社区党委书记何丽说:“老同志们用言行诠释了志愿精神,在社区基层治理中的故事感人至深,服务奉献社会、传播文明风尚的直通车开到了居民的心坎里。我们要认真落实美丽天津建设大会部署要求,积极把精神文明建设融入基

层治理,在学习老同志的崇高精神中,统筹协调各方资源,培育‘学雷锋’‘帮帮团’等志愿先锋队,打造关爱特殊群体、环保公益、文化传承等类型志愿服务项目,为党建引领基层治理赋能增效。”

老同志们纷纷表示,全面推进美丽天津建设,让生态更美、市容更美、人文更美是每个人向往的目标,人人受益、人人有责,需要我们每个人竭诚参与。作为离退休干部,要坚持立足社区、融入社区、服务社区,在促进政策宣传与落实、助力强化基层治理效能、传承红色基因与文化、引领社会文明风尚中继续发挥作用,形成共建美丽社区、推进美丽天津建设的强大合力。🇨🇳

(市委老干部局)



南开区在离退休干部党员中开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育

南开区委老干部局认真贯彻落实中央和市委、区委部署,按照市委老干部局的通知要求,把在离退休干部党员中开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育作为一项重大政治任务,第一时间召开老干部工作人员培训会,及时传达学习精神。全区各单位积极发挥离退休干部党支部引领带动作用,组织广大离退休干部党员参与到学习教育中来。

区委离退休干部党支部把学习习近平总书记关于加强党的作风建设的重要论述与学习延安精神相结合,重温党的光荣传统和优良作风,到古文化街实地学访,回顾习近平总书记视察天津时与群众贴心交流的场景,感悟习近平总书记的爱民情怀和党的十八大以来深入贯彻中央八项规定精神的成效。

兴南街离退休干部党支部通过“三会一课”、主题党日等,为老同志们发放学习材料,组织大家开展专题学习,确保老同志们读原著、学原文、悟原理,全面领会精髓要义,切实增强贯彻落实的政治自觉、思想自觉、行动自觉。

区检察院离退休干部党支部结合工作实际开展警示教育,深入学习习近平总书记关于加强党的作风建设的重要论述和中央八项规定及其实施细则精神,强化以案说德、以案说纪、以案说法、以案说责,切实推动学习教育走深走实。

区委老干部局组织 70 余名离退休干部

党支部书记和老干部工作人员赴津南区小站练兵园,开展“学八项规定精神 传延安红色薪火”主题教育实践活动。老同志们通过观看专题纪录片深入了解了“新建陆军”在小站练兵始末。在专业讲解引导下,大家依次参观讲武堂、军事博物馆、新军督练处等,沉浸式感受历史的厚重与沧桑。主题教育实践活动特别设置了“聆听延安故事 编草鞋忆初心”实践环节。老同志们搓麻绳、绕草茎、亲手编织草鞋,尽管手法生疏,但大家全情投入,边编边交流:“一双草鞋,走的是万里长征路,磨的是一心跟党走的意志!”

活动结束后,老同志们纷纷表示,八项规定是“铁规矩”,延安精神是“传家宝”。作为离退休干部党支部书记,无论何时都要带头守纪律、讲奉献。要以此此次活动为契机,将学习成果转化为行动力量,严守纪律规矩,在家庭和社区中当好“宣传员”和“监督员”,带头弘扬主旋律,传递正能量。🇨🇳

(南开区委老干部局)



着力推进“嵌入式”养老 开辟离退休干部幸福新通道

文 / 北风



近年来，滨海新区区委老干部局因地制宜发展新质服务力，充分借助社会养老发展成果，将离退休干部养老嵌入社区“一刻钟养老服务圈”，构建起以居家养老为基础、社区服务为依托、机构运行为支撑的养老服务新形态，持续推动离退休干部从“养老”向“享老”不断延伸。

资源沉到“家门口”，实现“近”享养老

滨海新区区委老干部局紧盯居家养老这个“绝大多数”，在“近”字上下功夫，让离退休干部实现幸福养老“零距离”。

坚持在组织设置上贴近老同志，建立社区老干部党支部 146 个，实现老同志就近参加学习，感受组织关怀。退休干部党员刘海义深情地说：“在社区建立老干部党支部，就是在社区为我们这些老党员建了‘第二个家’，从政治上、组织上到生活上都把我们紧紧凝聚起来了！”

坚持在养老机构设置上靠近老同志，将养老资源搬到离退休干部身边，在街镇成立 21 个综合养老服务中心、社区建立 200 余个日间照料中心（站），发挥“常驻社区、贴近居民、响应快速”等优势。新村街道正义里社区党委书记郭玉芬介绍，对离休干部、有特殊困难退休干部，一并纳入社区重点服务范畴，享受入托、入照、入户等政府购买服务；对老年人实施普惠型服务，落实“四嵌”，即“嵌餐、嵌智、嵌康、嵌护”，使老同志“生活圈”成为“养老圈”。

坚持在日常服务上亲近老同志，依托社区落实“四就近”服务，满足就近托养照料、康复护理、文体娱乐、家政服务、应急响应等服务需求。社区每年为离退休干部提供生活照料、健康照护、精神慰藉、家政服务等 5800 余人次。

服务送到“心坎上”，实现“优”享养老

滨海新区在基层建立功能完备的养老综合体，成立便民家政服务联盟，让老干部共享优质服务资源。区委老干部局推动各方采取“政府购买 + 市场调节 + 公益志愿”等多种服务方式，重点实施“助餐、助浴、助洁、助行、助医、助急”，提供符合老干部生活习惯、经济可承受、个性多样的养老服务。

比如，在优质餐饮服务上，社区成立 254 个老人家食堂，推出“今日特色 + 普惠套餐 +

个性化营养套餐”,适应老年人口味,提供现场就餐、点单带餐、外卖送餐等服务。退休干部李全柱深有感触地说:“我经常在社区老人家食堂就餐,距离特别近,出门就到;而且经济实惠,还很卫生。”

在优质健康服务上,针对离休、高龄、失能等特殊困难老同志,实施家庭适老化改造,社区护理人员定期上门照护,提供血糖、血压、血氧等身体健康指标监测护理服务。家住寨上街道坨南里社区的离休干部郭玉霞激动地说:“社区给我家里进行了适老化改造,家庭医生经常上门进行健康查体、保健护理等,还安排志愿者经常上门打扫卫生,陪我说话聊天,真是无微不至呀!”

在优质数智服务上,以街镇为单位,建设集数据汇集、资源链接、为老服务、监督管理等功能于一体的全链条、全流程、全方位、全域性综合养老服务信息平台,为全区离休干部和局级退休干部安装援通呼叫器,拓展“一键呼”智慧养老场景,解决老同志医疗、生活、应急等日常服务;为特殊困难老同志家庭安装智能监测、紧急报警等设备,线上守护老同志健康安全。今年初,有位老同志深夜突发心脏病,街道智慧平台马上监测到,立即采取救助措施,使老同志转危为安。

在优质文娱服务上,组织老同志参加社区老年大学、老年协会、老年文艺团队,设立“银发聊天室”,开设“三享课堂”等,提供“沉浸式”服务,着力满足老同志的精神文化需求。

协力共绘“同心圆”,实现“竞”享养老

滨海新区充分发挥区委老干部工作领导

小组的作用,推动制定《滨海新区关于促进养老服务高质量发展的实施方案》等10多项政策,与民政、社工、财政、卫健、老龄等职能部门建立协作机制,与各开发区、街镇协同联动,形成齐抓共管的局面。

区委老干部局持续开展“增添正能量·共筑中国梦”主题实践活动,把老有所养与老有所为结合起来,采取“组织引领+自愿量力”模式,依托社区离退休干部党支部成立“老法官帮帮团”“老干部巡逻队”等60多支志愿服务团队,建立唐洪祥等4个老干部工作室,围绕“十项行动”“三新”“三量”以及上合组织峰会等重点任务,在理论宣讲、基层治理、关心下一代等方面发挥优势作用,年均参与2.2万余人次,为建设“四宜”美丽“滨城”贡献智慧和力量。

结合“‘志’在滨城‘愿’生活更美好”志愿服务主题活动,动员志愿组织开展敬老爱老助老志愿服务220余次,受众3200余人次。全国离退休干部先进个人刘玉华,退休17年来积极推广和践行“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,组织志愿服务7600余次、参与志愿者达15.5万人次、服务群众45万余人次,直接策划活动450余次,被人民网、《天津日报》等媒体宣传报道,赢得社会各界广泛赞誉。

加强养老宣传,积极推介国寿嘉园乐境等优质养老资源,建立服务评价机制,实现服务机构与离退休干部“双向奔赴”。广大离退休干部表示,区委、区政府对老同志的关心关爱最集中的体现就是提升养老质量,汇聚了众多优质养老资源,让大家有了更多养老的选择,生活更加幸福。🇨🇳

擦亮“银龄津声”宣讲品牌 发挥余热贡献“银发力量”

日前,我市离退休干部宣讲团学习座谈会召开。会议提出,要认真学习贯彻习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表和上海市杨浦区“老杨树宣讲汇”全体同志重要回信精神,发挥市离退休干部宣讲团示范作用,组织老同志发挥政治优势、经验优势、威望优势,推动全市老干部宣讲工作走深走实。为落实好本次座谈会精神,继续擦亮“银龄津声”宣讲品牌,进一步推动全市老干部宣讲工作再上新水平,本刊专门采访了刘援朝、付慧珍、马红健、刘文利等资深宣讲员,听他们介绍自己的宣讲高招,讲述自己的别样宣讲故事。✎

刘援朝:讲好身边故事 传递党的声音

文 / 本刊记者 贾明润

整洁有序的书房里,刘援朝一边在键盘上敲着最新的反诈案例,一边从积累的公安工作笔记中翻找着相关资料。随着指尖划过日程本上密密麻麻的标记,“下月该去广州了。”刘援朝喃喃自语道。手机突然振动起来,电话那头传来了清亮的声音:“刘老师,和您商量一下下周宣讲的事,大家都很想听您的讲座呢。”刘援朝会心地笑了。

刘援朝是天津市公安局老公安宣讲团

团长。老公安宣讲团创建于2020年6月,成员从最初的3名退休干部发展到如今的10人,不断吸纳擅长不同领域的宣讲队员。他们注重从多年的从警经历、丰富的工作经验中提炼宣讲重点,在公益普法、心理健康、禁毒宣传、刑事技术、案件预审、打击电信诈骗、大数据实战等方面深入浅出地开展宣讲。5年来,他们累计开展公益宣讲400余次。2024年,老公安宣讲团被授予全国离退休干部先进集体荣誉称号,刘援朝作为代



表参加了全国离退休干部“双先”表彰大会,见到了习近平总书记。

刘援朝介绍,老公安宣讲团已逐渐形成了鲜明的团队宣讲特点——“守心、动情、入味、有用”。“守心”,坚决守住对党忠诚之心;“动情”,以为民之情的真心打动听众;“入味”,保证融入泥土气息之味;“有用”,确保有排忧解难、助力发展之用。

“我给宣讲定了个基本要求——20分钟内必须抓住大部分听众。”刘援朝善用设问激发听众的兴趣和参与感,例如突然加重语气抛出灵魂拷问:“你有没有过这种念头?”“你以为这样做就万事大吉了?”瞬间就能让全场的听众聚焦到他身上。刘援朝总是能把自己身边发生的平常事,变成剖析心理现象的鲜活案例,听众也会随之自我反思。很多时候,在讲座按原定时间结束后,台下仍不断传来“刘老师,再讲一会儿吧”的要求。

刘援朝在心理学教学与研究领域深耕

多年,长期为部队、企业、公安部门及其他政府机关、学校、社区等提供专业的心理辅导服务,开展心理训练课程,并参与危机干预工作。“做心理宣讲离不开大量个案的分析。”刘援朝告诉记者。每年中高考临近时,都有不少学生出现“考前综合征”,有的产生畏难情绪、不再努力,有的甚至装病逃课。面对这些情况,刘援朝总结出一套行之有效的疏导方法。他站在数百人的会场

中,声音浑厚有力:“大家一定要明白,考前出现这样的症状是正常的,我们很多人在生活中都有类似的情况,要学会接纳自己。”接着他用接地气的例子引发共鸣:“有的人学习不努力,考好了是侥幸,考不好就认为‘反正自己没认真’。”

“请大家想一想,你上次遇到难关是怎么挺过来的?现在你们又到了那样的时刻。”这种将不同主题通过逻辑或情感上的联系进行连接,唤起人们过往的特定经验,以此建立心理支点的方法,被他称之为“叙事联结”。这种联结不仅能够帮助听众更好地理解故事,还能增强宣讲的效果和感染力。而“角色认同”则通过群体的特征定位,强化他们的身份认知。两者密切相关,都是刘援朝经常使用的方法。这种心理干预方法既避免了空洞的说教,又突破了标签化的分类。对于企业人员的制度管理问题,他从人员身份差异的角度给企业负责人提出中肯的管理意见,助力公司

平稳高效运行；针对老年人的心理辅导培训，他建议老年朋友尽量延长参加社会活动、助人和生活自理的时间，以此充实退休生活；面对压力较大的基层民警，他多次深入派出所与民警们“面对面”“心贴心”，了解需求、提供指导。

刘援朝身体力行，带领团队从服务公安开始，逐步走向社会，甚至辐射到外省市。某省发生公交车坠湖事件后，受领导委托，刘援朝带领团队主动对接天津市公交企业，创编《用法律保障我们安全出行》《人民公交为人民》等课程，为2000余名公交司乘人员开展心理辅导和危机干预，积极为群众安全出行保驾护航。

“宣讲是为了守护意识形态阵地。”刘援朝说，“我们的宣讲内容紧跟党中央重大决策部署和群众关注的热点。今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年，我们准备重点体现这方面的内容。”

“必须坚定不移听党话、跟党走。”刘援朝组织宣讲团队定期集中学习领会党中央和市委的部署要求、理解把握公安部 and 市公安局党委重要会议和文件精神，不断增强理论储备。“多学多看，才能更好把握宣讲的主旨。”书柜里，整齐排列着党建理论著作和宣讲笔记，正是他一次次成功开展时政宣讲的坚实基础。

面对AI(人工智能)时代的到来，刘援朝表示，虽然现在网络上可以查到各种宣讲资料，但真正打动人心的内容往往来自生活实践的感受、体会，他特别强调：“我会继续讲好身边的事，把心理课程讲得更有温度、更接地气。”



“银发奶奶”付慧珍的宣讲妙法

文 / 本刊记者 安可欣



这是记者第二次采访“银发奶奶”付慧珍了。如今77岁的她与4年前没有太大变化，仍旧是一头标志性的银发，但精气神十足，常年活跃在学校、社区，依旧那么“抢手”。

自从2001年退休后，付慧珍就走上了宣讲之路，与老伴儿杜国林于2014年和2019年分别在秀丽园社区和皓林园社区开设了供孩子们开展活动和宣讲的工作室。算下来，付慧珍平均每年要宣讲三四十场，最多的一年超过80场。

付慧珍一辈子都在和孩子们打交道，对孩子们有着天然的真挚情感。她一毕业就走上三尺讲台做了人民教师，1991年，她被调到河东区教育局工作直至退休，1995年成为河东区关工委理事，如今是区关工委副主任，中小生理所当然地成为她宣讲的主要听众。对做过20多年教师的付慧珍来说，宣讲并不是什么难事，用游刃有余形容也不为过。她想得更多的是，如何在讲

明白的基础上讲得更好，讲出自己的特色。

付慧珍宣讲的第一个妙法，就是必做课件。她认为，孩子的注意力没有成人持久，想要吸引孩子们，光凭一张嘴说，多少会有些寡淡，得有图有视频，而且声色兼备。说起做课件，付慧珍可是“零基础”，需要从头学起。“常常是遇到一个问题，抄起电话就求教，各学校的辅导员老师都是我的求教对象，我特别感激他们。”遇到电话里说不明白的，付慧珍还会把人请到工作室来现场教学。“现在我的课件里有我精心挑选的图片、音乐，我还学会了把视频放进去。”付慧珍高兴地说。

付慧珍宣讲的第二个妙法，便是跟老伴儿杜国林合作。“他喜欢泥塑，你们看，这桌上摆的、柜里放的，都是他做的。雷锋、袁隆平、钟南山……有的时候我是根据他的作品想到了宣讲主题，有的时候我是根据我的宣讲主题给他‘留作业’。”清明节



前,付慧珍想要作纪念先烈主题的宣讲,一个灵感闯入她的头脑:“我想要讲一个和学生们同龄的先烈,就想到了刘胡兰,于是我就让他给做个刘胡兰的泥塑。在宣讲现场,我跟孩子们说,你们14岁,坐在这里学习,刘胡兰14岁的时候,已经为国牺牲了。我从孩子们的眼神里能看出来,他们听进去了,真的受到触动了。”留给杜国林最新的‘作业’是制作王二小的泥塑,付慧珍打算用它来配合纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年相关主题的宣讲。

于付慧珍而言,宣讲早已融入她的日常生活中。她总说,能够触动自己的,往往也能触动听众。2019年,付慧珍和杜国林在电视上看到了“感动中国”十大人物之一杜富国的故事,内心十分感动。她对杜国林说:“你要是能做出来杜富国的泥塑,我就拿着去讲课。”杜国林说:“你只要讲我就做。”后来,杜国林不光做了杜富国的泥塑,还做了他两个弟弟和一个妹妹的泥塑。“杜富国的妹妹是县医院的护士,在疫情期间勇赴前线;杜富国的两个弟弟分别是县医院的医生和西藏戍边战士。杜家的几个孩子都是好样的!”付慧珍用这四个泥塑为道具,上网搜集资料认真备课,促成了“学习时代楷模杜富国 传承新时代好家风”的主题宣讲。为了丰富纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年的主题宣讲,付慧珍和杜国林还自费前往河北省保定市,到冉庄地道战纪念馆参观,拍摄了很多照片,下载了影片《地道战》的主题歌,准备插入到课件中……

付慧珍宣讲的第三个妙法,是她会演唱并教孩子们学唱与宣讲主题相关的歌曲。“我家姊妹六人,其中三个都是唱歌的‘专业人士’,我跟她们没法比,纯粹是个人爱好。”话是这么说,待付慧珍一开口,记者就明白她谦虚了。她的歌声婉转动听,能够带着听者的心随着旋律跌宕起伏。讲雷锋,就唱《唱支山歌给党听》;讲江姐,就唱《绣红旗》《红梅赞》;讲王二小,就唱《歌唱二小放牛郎》……付慧珍唱得入心,孩子们听得入神,宣讲的效果在不知不觉间更上一层楼。

“孩子们喜欢什么,我就用什么方法讲。他们越爱听,我讲得越带劲儿。”24年来,付慧珍坚守初心不动摇,在她所居住的河东区鲁山道街道所属的8个社区和全区中小学这片热土上,辛勤耕耘、认真宣讲。在她的倾心浇灌下,“爱党、爱国、爱人民”的美好种子在社区群众和学校师生们的心中开花、结果、生根、发芽。随着宣讲深入人心,付慧珍获得的荣誉越来越多,名气也越来越大,来自我市各社区、学校、村庄的宣讲邀约接连不断。如今的“银发奶奶”付慧珍已经跟从前不一样了,但她那颗为孩子们竭诚服务的初心却始终没变,在岁月的长河中永不褪色。🇨🇳



“老马”奔腾不息 育才初心如磐

文 / 本刊记者 刘瑾皓



在天津理工大学，有一位备受师生敬重的老教师——马红健。今年64岁的她，虽然已经退休，但依然继续为新时代教育事业奉献自己的光和热。马红健是天津理工大学关工委的一员，也是学校“五老”队伍中的杰出代表。她自2021年退休后，便投身于学校关工委的工作中，用自己的丰富经验和满腔热忱，借助宣讲的形式为青年学生成长成才保驾护航。

从“老马工作室”到关工委：育人使命的延续

马红健在职期间，曾兼任辅导员和班主任，尽心尽力地为学生服务，对学生工作充满了热爱与情怀。2000年至2021年，她

先后担任材料科学与工程学院党委副书记、学校党委离退休工作部部长、材料科学与工程学院党委书记等职务。无论岗位如何变化，她始终心系学生。她常说：“学生的问题就是我们的课题。”这句话，不仅展现出她对学生工作的深刻理解，更是她多年做好学生工作的行动准则。

马红健的宣讲内容丰富，包括党建、思政、学生培养等，每个大类下又细分为诸多板块，如党建工作研究和党务工作者培训、辅导员队伍培养、青年教师队伍师德师风建设、学生干部培养、学生助理培养等，几乎涵盖了学生工作的方方面面。她的宣讲在天津理工大学学生中的普及率达到98%以上，深受师生好评。

2021年退休后，在校党委的大力支持下，马红健将她负责的学校第一个辅导员工作室“老马工作室”调整到校关工委继续开展工作。这一调整，不仅是她个人职业生涯的延续，更成为学校育人工作的重要补充。马红健表示：“我觉得自己有一种使命和责任，想把自己的工作经验带给青年辅导员和教师，把他们培养好，他们就可以培养更多的学生。我想为党和国家的教育事业再多贡献一份力量。”这种无私奉献的精



神,正是她多年来坚守教育的动力源泉。

创新宣讲形式:让党史学习教育“活”起来

马红健的宣讲具有针对性强、内容丰富、形式创新、与时俱进的特点。例如,她将党史与毛主席诗词赏析相结合,展现出独特的创新精神。针对新民主主义革命时期不同阶段的宣讲,马红健精心挑选了《西江月·井冈山》《七律·长征》《沁园春·雪》《七律·人民解放军占领南京》等毛泽东诗词。宣讲时,她先概括讲述每个阶段的历史事件,再介绍诗词的写作背景,最后对诗词进行赏析。她购买了多本毛泽东诗词赏析书籍,取众家之长,并结合自己的理解,使诗词赏析更加引人入胜。在赏析结束后,马红健还会将每首诗词唱出来,让听众在歌声中感受历史的厚重与精神的力量。这样的宣讲方式极大地增强了宣讲的感染力和吸引力。

马红健参与创作的“红色旋律薪火相传”表演节目,由她主讲、天津理工大学“五老”合唱团参演。在天津理工大学大礼堂的

首演中,老同志们意气风发的歌声和学生们铿锵有力的朗诵声互相呼应,抗战组歌的精神内涵在创新的表演形式下得到了有效传播。这个节目不仅在校内取得了良好的效果,还前往不少社区、企业进行展演,受到广泛好评。

用心用情育人:成为学生心中的“马妈”

马红健非常重视对学生的培养工作,针对学生的宣讲主题涵盖学习、政治素质、



情感、在校规划等各个方面。她主动与各个学院副书记对接,凭借数十年的学生工作经验和对不同阶段需求的精准把握,她总是能够在学生需要解惑指导的时刻,送上实用的指导意见。

例如,在今年“三八”国际妇女节前夕,她在各个学院组织开展女性专题宣讲,教导女生们自尊自爱。她深知女性素质关乎民族未来,因此专门邀请学校的女教授、女博士为同学们分享自己的情感经历。这些真实而贴近生活的例子,吸引了学生们好奇又惊讶的目光,也让宣讲内容更加深入人心。

马红健带过的毕业班学生曾自发制作通讯录和纪念册，将每个人想对她说的话都写在上面，这些学生亲切地称呼她为“马妈妈”。每当看到纪念册中照片上的张张笑脸，马红健都感慨万千。她的谆谆教诲和爱生如子的情怀，让她成为学生们牵挂和感恩的对象。

2023年第四季度敬业奉献天津好人、天津理工大学体育教学部教师、高水平武术队教练唐玄戈，曾是马红健的学生。他在参加市级武术比赛获奖后接受采访时提道：“大学时期的班主任马红健老师曾说过，‘把每一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡’，这句话一直鼓励我在工作中兢兢业业、脚踏实地。”马红健听到这些话时，感到无比欣慰。她的教育理念和言传身教，深深影响了无数学生，成为他们成长道路上的指引灯塔。



成为教师标杆：用经验照亮他人

马红健的宣讲不仅深受学生喜爱，也赢得了老师们的高度肯定。她善于发现和总结工作中的关键问题，并将其提炼整理成为清晰的工作流程图或脉络图，这种系

统化的思维方式受到教师们的广泛赞扬。新入职的辅导员将马红健绘制的学院“学生工作脉络图”和“发展党员规范图”称为“学生工作的‘清明上河图’”和党员发展工作的“明白纸”。这些成果不仅为青年教师提供了宝贵的参考，也为学校的学生工作和党建工作注入了新的活力。

马红健不仅在天津理工大学发挥着重要作用，还担任了天津市十几所院校的校外辅导员和宣讲员。在她任学院党委书记期间，学院获得首批“全国党建工作标杆院系”和“教育部三全育人综合改革试点院系”的荣誉。她曾多次受邀前往江苏大学、中北大学、江西理工大学等全国各高校进行党建培训和辅导员培训宣讲工作，将自己的宝贵经验分享给更多同行。

自2021年退休后，至今年5月中旬，马红健累计宣讲超过430场，受众超5.5万人。“前有一马当先，后有万马奔腾，只要马不停蹄，定会马到成功。”这是“老马工作室”的宣言，也是马红健赠给青年师生的寄语。📌



刘文利:红色宣讲路上的坚守者

文 / 本刊记者 刘田田



在信息纷繁的时代洪流中,有这样一群人,他们虽已离开工作岗位,却未褪去肩上的使命担当,而是以独特的方式续写着社会奉献的壮丽诗篇。天津市老干部宣讲团的成员刘文利,便是其中一位杰出的代表。

刘文利今年70岁。19岁那年,品学兼优的他怀揣着对党的无限崇敬与热忱,加入了中国共产党,成为一名光荣的共产党员。想起那段青葱岁月,他感慨道:“我小的时候,样板戏里那质朴的歌词,‘满怀希望

把救星找,找到了共产党,走上革命路一条’,在我心中种下了对党的热爱,引领我坚定不移地沿着党指引的道路奋勇前行,积极向党组织靠拢。”

2015年,刘文利从天津市汇文中学党总支书记、副校长的职位上退休,本可安享清闲自在的退休生活,可他那颗为党和人民服务的心依旧澎湃不已。在职时,作为学校党总支书记,刘文利对党史知识烂熟于心,对党的发展历程有着深刻的理解,加之其曾经担任过历史教师,在历史脉络梳理和历史事件剖析方面功底深厚。凭借这份专业素养和知识储备,他时常受邀到和平区教育局为青年教师、青年党员讲授党课。2017年,刘文利加入了和平区关工委“五老”宣讲团,后来又加入了天津市老干部宣讲团,一直坚持宣讲至今。

在岁月的长河里,刘文利这一代人无疑是特殊的。他们是新中国建设的亲历者、参与者和奉献者,见证了国家从“一穷二白”逐步走向繁荣昌盛的非凡历程,亲身经历了那段艰苦奋斗的峥嵘岁月,目睹了党带领人民创造的一个又一个奇迹。刘文利认为,自己有义务也有责任把这些宝贵的历史经验和精神财富传递给青少年。

宣讲,是一份意义非凡的工作,不仅对青少年提升道德品质、塑造健全人格有重要作用,也是对宣讲者自身学习与成长的

有力鞭策。多年来,刘文利始终把学习摆在首位,坚持用党的创新理论武装头脑。他胸怀“国之大者”,时刻关注国家大事、党的方针政策,确保自己的思想动态和宣讲内容始终与时俱进,与党和国家的发展同频共振。在每次宣讲之前,刘文利都会认真地备课,在他看来,哪怕已经讲过多次的内容,再讲前也要做足充分准备。在职时,刘文利工作繁杂琐碎,日程排得满满当当,有讲党课任务时,只能白天忙工作,晚上回家再收集、整理资料 and 制作课件。退休后,白天要照顾年幼的外孙女,只有等到夜深人静时他才有空准备宣讲资料,熬夜备课成为刘文利生活中的家常便饭。

作为曾经的学校管理者,刘文利的时间观念极强。他坚持将每次宣讲控制在45分钟以内,绝不“拖堂”。而且,针对不同听众的不同需求,刘文利因材施教,准备了不同的内容。对小学生,聚焦榜样力量,讲述革命先辈们英勇无畏、无私奉献的事迹;对中学生,着眼于理想志向的引导,鼓励他们个人成长融入国家发展大局之中……刘文利表示:“哪怕是同一个主题,在不同的地方,面对不同的学生,也要换不同的讲法。只有这样,才能让宣讲入脑入心,真正收到实效。”

在宣讲中,刘文利也不断向身边的先进典型学习,为宣讲工作注入源源动力。关工委的老领导、老同志们数十年如一日,兢

兢业业、默默付出,有的坚持为贫困家庭学生慷慨捐款,有的深入学校为青少年排忧解难,有的在五大道等热门景点义务讲解……“这些感人事迹久久回响在我的心中,我想把这些动人的故事、崇高的精神传承下去,讲给孩子们听。”

作为一名在党50年的老党员,为党的事业奉献终身是刘文利的价值追求;身作为一名退休教师,与青少年交流互动,见证他们的成长,更是他的兴趣所在。在关工委“五老”宣讲团的宣讲现场,刘文利总是神采奕奕。他站在讲台上,面对台下那一双双求知若渴的眼睛,将党的光辉历史、革命先辈的英勇事迹娓娓道来。当他看到孩子们专心致志、聚精会神的神情,听到他们用稚嫩却坚定的声音表达“听党话、跟党走”的决心时,内心便涌起无尽的欣慰与满足。“这种‘老有所为,老有所乐’的成就感和乐趣,是任何物质财富都无法衡量、无法替代的。”刘文利感慨道。🇨🇳



看连环画,过儿童节

文 / 坚强

1953年10月,在军粮城上班的大哥歇班回家,给我买了几本连环画(俗称“小人书”),内容都与苏联卫国战争有关,有《青年近卫军》《祖国在召唤》《卓娅和舒拉》等。当时,我刚上小学一年级,之前没见过连环画,一下子就被那逼真的画面、生动的情节吸引住了,从此,我就喜欢上了看连环画。

因为父亲在市里的工厂上班,家庭经济条件较好,我手上也会有点零花钱。每逢寒暑假,我就到在市里居住的叔叔家或父亲工作单位的宿舍借住几天,为的就是用积攒下的零花钱到新华书店买连环画。几年下来,我拥有了100多本连环画。在我的影响下,同班同学李作云和王吉年也开始买连环画,每人都积攒了几十本。我和他们提前商量,每个人买的连环画不要重复,这样就可以互相交换着看。

当年,一个小学生能有这么多本连环画,是相当了不起的。村里的孩子为了能看连环画,都和我们相好,我们自然就成了“孩子头”。当时学校老师不允许学生看课外书,尽管同学们都知道我们有连环画,但我们从来不敢带到学校给同学看。

1958年,我已经是小学六年级的学生了。“六一”儿童节的前一天,放学后,班主任管丁兰老师把我和李作云、王吉年三个人留下,说:“明天是‘六一’儿童节,这是你们的节日。往年都是学校统一组织活动,今年由各班自己安排。我知道你们三个人都有不少



连环画,明天能不能把连环画带到学校来,给班里的同学看看,让同学们过一个快乐的节日?”我们听后都非常高兴,这正是我们“露脸”的好机会,哪有不愿意的。

第二天,我们把自己的连环画都带到学校。为保证我们的连环画不乱不少,管老师采取了两个办法:一是让我们三人分别在自己的连环画上用铅笔写上名字;二是班里每名同学分配3本连环画,看完后互相交换,活动结束后,每人必须按3本的数量上交。

在管老师的组织下,同学们依次到我们三人手里借连环画,之后兴致勃勃地翻看,教室里出奇的安静……

下午,看连环画活动结束了,同学们恋恋不舍地把连环画交回。管老师表扬了我们三人热爱集体、助人为乐的行为。放学路上,我们三人一直有说有笑,荣誉感十足。

那一年,我们用自己的连环画为同学们过了一个快乐的“六一”儿童节,成为我终生难忘的美好回忆。🇨🇦



幸运粽

文 / 王国梁

风暖花香，苇叶青青，一年一度的端午节又到了。在我的记忆中，端午节吃粽子是最重要的事。

那年，我们一家人围坐在一起包粽子。雪白的糯米已经提前泡好，盛放在搪瓷盆里，苇叶泡在水里，散发着缕缕清香。母亲包粽子的动作干净利落，三下两下，一只精致美观的粽子就包好了，而且一粒米也不会漏出来。姐姐跟着母亲学，包得虽然不快，但那动作颇有母亲的风范。父亲负责端盆递碗之类打下手的活儿。我坐在旁边的饭桌上学习，因为马上就要中考了，我的主要任务是学习。

父亲忽然对母亲说：“过年的时候你包饺子，里面放上个硬币，谁吃到谁有福气。现在包粽子也包个硬币行不？看咱家谁最有福气。”母亲说：“对啊，我怎么没想到呢？”说着，她起身去找硬币。

母亲把硬币用开水烫过消毒，然后包在粽子里。姐姐说：“妈，再包一只放硬币的粽子吧，这样的粽子是幸运粽。吃到的人会有好运的，多个人吃到不更好吗？去年过年我吃到了幸运饺，一年都顺顺当当的。”母亲笑起来说：“嗯，你找到了满意的对象，一定是幸运饺带来的好运气！”姐姐发出了“咯咯”的笑声。

父亲在一旁发话：“硬币只能放一枚，哪有放两枚的，放多了就不灵了。”母亲也说：“对啊，

这也不是咱家的大甜瓜，一人发一个啃着吃。只放一枚硬币，最幸运的人只有一个！”姐姐说：“那好吧，真希望我能吃到幸运粽！”

我一边看书，一边听他们三人的对话。小小的房间充满温馨，节日气氛浓浓的。不一会儿，粽子包好了，满满的一大盆。我暗自琢磨，这么多粽子，要吃到那只幸运粽的概率很低啊，要是我能吃到幸运粽就好了。

到了晚上，粽子终于煮熟了。姐姐先剥开一只，尝了一口说：“味道太好了！里面有大枣，还有花生，要是再有枚硬币就更好了！”我不管那么多，贪婪地吃起来，母亲包的粽子真好吃，我能一口气吃上四五只。不过，吃到幸运粽的机会还是很小，因为那满满一锅粽子太多了。

姐姐吃第二只粽子的时候，嘴里依旧念念有词：“真好吃，硬币赶紧出来。怎么硬硬的，难道真是硬币！”我听了姐姐的话，心里十分羡慕。“哎呀，这只里面又没有！”姐姐没吃到，真是虚惊一场。

母亲对我说：“别管你姐，你吃你的！”我剥开第二只粽子，吃到第二口的时候，竟然咬到了硬币。我把硬币拿出来，欢呼着：“妈，我吃到幸运粽了！”姐姐凑过来，仔细“验证”了一下，叹口气说：“原来你才是咱家最幸运的人！”

那天以后，我总是觉得幸运之神在护佑着我。我的学习成绩越来越好，几次模拟考

一往情深的俄罗斯老歌

文 / 苗连贵



我们上中学时都爱唱俄罗斯歌曲，几乎人人都有手抄歌本，每有新歌，便相互传抄。我的歌本是一册装帧精美的硬皮笔记本。每次抄歌谱时，我都很用心，字也尽可能写得端正美观，画小节线和减时线时还特意用三角板比着画，可谓一丝不苟。有时，我还边抄边哼唱，看着笔尖流出的墨迹变成美妙的音符，心里很享受。

我们的俄语老师不光课讲得好，歌唱得尤其棒。她会唱许多俄罗斯名歌，有时还用原文唱。她发的弹音饱满、圆润，这种斯拉夫语系独具的发音，在歌声里特别有韵味。因为她，我们学俄语更上心，对俄罗斯歌曲更喜爱。

试，成绩好得有些出乎意料，老师说我是毕业前杀出的一匹“黑马”，同学们都对我刮目相看，我学习也更加努力了。那年中考，我考上了县城最好的高中。

时隔多年后，母亲偶然提起这件事，不小心揭穿了幸运粽的秘密。原来那是一场

那时，我们还开展了一项有意思的活动——与俄罗斯中学生通信。每封信要贴足 0.22 元的邮票，开支不菲，但我们并不吝惜。我们都期待收到回信里夹带的小礼物，如小纪念章、歌片等。我收到的最珍贵的礼物是一套电影剧照，黑白胶纸，印制得很精美。电影片名叫《幸福的生活》，附有两张插曲歌片。请老师翻译过来，一首叫《红莓花儿开》，一首叫《从前是这样》。后来我才知道，这两首歌都是俄罗斯歌曲中的经典，尤其是前者。其实，当时我更喜欢《从前是这样》，喜欢它委婉、缠绵的曲调，喜欢它表达的真挚情感。

在我青春萌动的年龄，我对我的初恋一

戏，由父亲、母亲和姐姐共同演绎，父亲是编剧，母亲是导演，姐姐是最佳演员。他们的目的，就是给我最好的心理暗示，助我勇敢面对中考的挑战。

回头想想，拥有这样的家人，是我此生最大的幸运。🇨🇳

见倾心,不为别的,就因为她的俄罗斯歌唱得好。她的嗓音厚实,是个女中音,非常适合唱俄罗斯歌曲。那天,我们坐在河沿,瞅瞅四下无人,经不住我的请求,她压低声音为我唱《从前是这样》:“从前是这样,如今你还是这样,哥萨克你,草原的雄鹰,你为什么,打破了我的平静,为什么扰乱我的心……”歌声低回婉转,把我带到遥远的地方。她唱得非常深情、投入,感动得我不能自己。

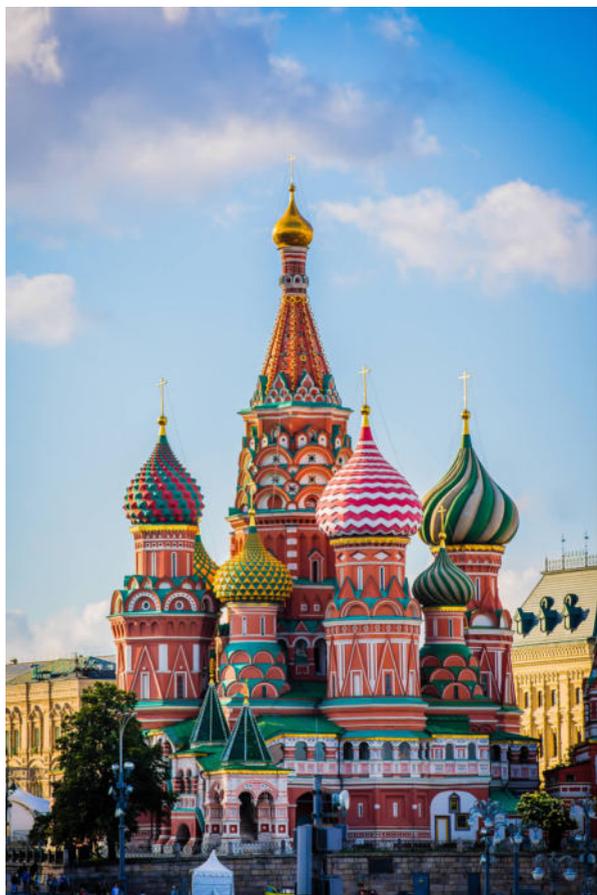
后来,“文革”开始了,俄罗斯歌曲突然销声匿迹了。此后我们便生活在一个缺乏生机和色彩,也听不到动听歌声的时代,直至“文革”末期。那天,我受邀到一位挚友家中做客。他忽然神秘地反锁大门,拉上窗帘,然后在暗楼上翻出一部留声机和一沓唱片。抹掉尘封,揭开留声机盖,他试着用摇把摇了摇,唱盘居然转动了,再把唱片放上去,它竟也咿咿呀呀地唱了。于是,《小路》《灯光》《山楂树》《莫斯科郊外的晚上》……这些久违的歌声如涓涓清泉,汨汨流入我们干渴的心田。

此后,我曾多次去听俄罗斯歌曲音乐会。每当我听到激昂悦耳、节奏铿锵的《喀秋莎》,就仿佛看到喀秋莎火箭炮站在峻峭的岸上,怒视敌方,战士们把它当作恋人般地亲昵;还有低婉缠绵的《母亲》:“当年我的母亲,送给我一条手巾,伴我走遍天涯,为我一路送行……”那种亲情感人肺腑,听后心里像有什么堵着,直想哭。

我也爱唱《共青团之歌》,这是一首战斗歌曲,前半段慷慨激昂,后半段抒情味很浓:“再见吧,妈妈,别难过莫悲伤,祝福我们一路

平安吧!再见了亲爱的故乡,胜利的星会照耀着我们,再见吧,妈妈,别难过,莫悲伤,祝福我们一路平安吧!”唱着唱着,眼前仿佛有一行戎装的年轻人,英俊的面庞刻着坚毅和无畏,他们挥手告别了亲人,告别了故乡……

俄罗斯歌曲有极强的感染力。它与经过战争苦难人民的心理非常合拍,它充满了对英雄、正义战争的颂扬,对和平、幸福、爱情的渴望,它寄托了上一代人太多的热情、信念和向往。俄罗斯歌曲是一个时代的声音,它给人以美好的回忆和鼓舞,具有人类普遍的审美价值。这就是每当我们听到或唱起这些过去的老歌,仍然由衷地对它一往情深的原因。🇷🇺



为母亲订报纸

文
一
媵
说

母亲退休后，一直过着平静而简单的养老生活——做家务、看电视、刷手机消磨时间。为了丰富母亲的生活，我为她订了一份老年报纸。一段时间后，我发现母亲的生活因为看报而充满了新的期待。

早晨，母亲总是迫不及待地奔向报箱，取回当天的新报纸。拿到新报纸，她兴奋地逐页翻看，仔细阅读每篇文章，有时看到好的内容还会大声朗读出来。母亲的脸上洋溢着满足的笑容，那是一种对知识的渴望和对生活的热爱。我庆幸，这份报纸是订对了！

母亲对报纸上的健康知识情有独钟。看到养生保健、疾病预防、心理健康等方面的内容，她就会抄写下来，将这些知识分享给我和弟弟妹妹们。母亲经常嘱咐我们：“人生在世，健康最重要。我们要学会关爱自己的身体，才能更好地享受生活。”母亲的

叮嘱让我们在工作之余，也更加重视家人的健康。

报纸上的信息，也成为她与邻居阿姨们交流的话题。她们在小区健身器材区里，一边锻炼，一边分享各自的读报心得。这种和同龄人的交流，简单而快乐，正是母亲所需要的，让母亲的生活变得更加充实和有意义。

午后的阳光慵懒地洒进阳台，又到了我和母亲的读报时间。我们坐在沙发上，各自拿一张报纸，看自己喜欢的内容，一边品茶，一边相互探讨。更多的时候，母亲会读报给我听，我想她是喜欢这种陪伴的感觉，就像童年的时候，她陪着我读课文一样，那种温馨且温暖的氛围。

随着时间的推移，母亲的精神状态越来越好。她说：“读报让我了解了更多知识，那些优美的散文令我十分陶醉。我也学会了如何调整自己的心态。现在，我感觉自己的老年生活充满了阳光。”听到这里，我心中充满了欣慰和喜悦，不由得打趣她：“您应该唱‘我们的生活充满阳光……’”母亲哈哈大笑，立刻哼唱起来，她果真变成了一个快乐的“老小孩”！

看着母亲的变化，我知道，这份报纸为她注入了新生活的动力。我也会一直陪伴在她身边，继续支持母亲追求更美好的生活。🇨🇦





母亲为我们绣好运

文 / 马亚伟

母亲喜欢做鞋垫。她做的鞋垫既舒适又美观,我们都喜欢。以前母亲总是在鞋垫上绣花花草草,不知从什么时候起,她开始在鞋垫上绣字了。

“一帆风顺、万事如意、幸福久久、前程似锦”……这些表达美好祝福的词语被母亲一一绣到鞋垫上。据母亲说,在鞋垫上绣字已经成了一种“流行趋势”,很多人都想通过一副鞋垫来为自己求得好运。母亲识文断字,街坊邻居经常请教她,母亲也颇为自豪,所以就积极创新,希望能做出更好的“作品”。

妹妹考大学那年,母亲为她做了绣有“金榜题名”的鞋垫。妹妹说:“我把‘金榜题名’这几个字踩在脚底下,这能行吗?”母亲很认真地说:“能行!这叫千里之行,始于足下。你踩着这样的鞋垫,会有好运气的!”那年,妹妹果然没有辜负大家的期望,真的“金榜题名”了。公布成绩的那一刻,妹妹兴奋地说:“谢谢老妈的好运鞋垫!”

我工作调动后,有些不适应新单位的工作节奏。母亲知道后,送我好几副绣有“一帆风顺”“心想事成”等词语的鞋垫。我很是不

屑,拒绝说:“这被同事看到了多不好意思。”母亲说:“这是好运鞋垫!”说来也奇怪,每天踩着母亲的“好运鞋垫”,我的工作一天比一天顺利,真可谓“心想事成”。母亲再一次获得了巨大成就感,认定她的鞋垫有神奇的魔力。

二妹打算开店做生意,母亲立即着手给二妹的鞋垫绣上“红红火火”“生意兴隆”之类的词语。尽管有一次妹妹的鞋垫被别人发现后,引得哄堂大笑,但她坚信“好运鞋垫”的魔力。让大家欣慰的是,二妹的生意真的一点一点地“兴隆”起来。母亲开心极了。

自从开绣“好运鞋垫”后,母亲的学习热情也高涨起来。她经常翻书,查字典,搜索“好词儿”。她常说:“送人玫瑰,手有余香。”母亲将“好运鞋垫”送给很多亲戚朋友,她自己的好运也随之跟来。这些年,我家的日子真是越过越红火,越过越幸福。

母亲用她细密的爱,为我们绣出了连年的好运。母亲的“好运鞋垫”真能带来好运吗?我认为,母亲给我们的,更多的是一种良好的心理暗示。其实,只要怀揣积极的心态,热爱生活,好运就离你不远了。🇨🇳

引导孙子追『红星』

文 / 钱国宏

“爷爷，看我新买的球鞋！”孙子阳阳蹦跳着冲进客厅，抬起脚向我炫耀新买的印有某球星签名的限量版球鞋。我打量一番，说道：“阳阳，鞋子是不错，是你喜欢的那个明星的签名款吧？不过你知道爷爷年轻时追的‘星’是谁吗？”“知道知道，不就是那些战斗英雄嘛，现在谁还追他们啊。”阳阳有些泄气，说完就抱着手机跑回自己的房间了。

望着孙子的背影，我心里很不是滋味。现在的孩子虽然信息来源渠道多，紧跟潮流时尚，但对于更有价值的“红星”了解甚少。在“追星”的道路上，我该如何引导孙子呢？

一个周六，我提议去科技馆游玩：“听说那里有全息投影体验，你不是最喜欢高科技吗？”阳阳立马痛快地跟我出发了。科技馆里，各种互动装置让阳阳目不暇接。走到航天展区时，一面巨大的照片墙引起了他的注意——上面是几十位神情专注的科学家。“爷爷，这些人是谁啊？”阳阳好奇地问。

“这些人是‘两弹一星’的功勋科学家们。”我指着一张照片介绍：“这位是钱学森，当年美国给他开出了天价年薪，他却坚持要回国搞科研。”接着又指向另一位：“这位是邓稼先，亲临现场搞核试验，受到辐射，年仅62岁就去世了。”听着我的讲解，阳阳很快就入了神。看着看着，他突然发现其中有个熟悉的名字：“爷爷，这不是我们课本里讲的华罗庚吗？”“当然，华罗庚放弃了国外优越

的待遇回国任教，是‘两弹一星’计算技术领域的主要组织者……”

回家的路上，阳阳反常地安静。晚饭时，他突然问：“爷爷，那些科学家这么厉害，为什么电视上很少看到他们？”我耐心解释：“因为他们每天都忙着搞科学研究，只想多为国家和民族作点贡献。其实，真正的明星不一定非要站在聚光灯下啊！”

转天是周日，阳阳拽上我要去新华书店买书。我感觉这正是一个引导孩子的好机会。我们在书店里精挑细选，最后抱回了《钱学森的故事》《邓稼先的少年时代》《特级战斗英雄黄继光》等一摞绘本。

到了家，阳阳午饭也顾不上吃，就坐在写字台前翻看起来。“爷爷，钱学森为什么考试经常能考第一？”阳阳边看边问。我从书橱中拿出家里珍藏的影集，“阳阳，你看，这是你太爷爷年轻时参加‘向科学进军’活动时的照片。那时候全国青年都以科学家为榜样，比现在追球星还狂热呢。再看这张，是我小学加入少先队时第一次戴上红领巾……”阳阳认真地看起来，突然他指着影集中一张泛黄的照片问：“爷爷，这个站在火箭模型旁边的人是谁？”“这是爷爷从画报上剪下来放进影集的，他叫孙家栋，是中国探月工程总设计师，‘嫦娥五号’带回的月壤，就有他的功劳呢！”阳阳赞叹着，眼里充满钦佩之情。

几天后，我发现阳阳悄悄撤掉了房间里贴满墙的球星、歌星海报，换上了科学家、革命烈士的照片；写字台上经常摆放的故事书，也换成了我俩从书店里买的那些“红色



学会循循善诱

文 / 苏应纯

前段时间，八岁的外孙突然迷上了网络，一有空就往电脑跟前凑，甚至逃课泡网吧。在口头警告无效后，我被迫采取了拳脚加棍棒的教育方式，无奈小家伙儿逆反心理极强，不但没屈服，反而在网络的泥潭里愈陷愈深，我急得焦头烂额。

一天去公园遛弯儿时，恰逢一对年轻的父母正在教宝宝学步。父母站在两头，孩子从一头出发，歪歪扭扭地向另一头缓缓移动脚步。一次次跌倒，一次次爬起，一步、两步……在父母的鼓励声中，孩子终于走得越来越远，步子也迈得越来越稳。父母和孩子的脸上都挂满了汗珠。

我一时惭愧不已。想当年，自己不也是这样一步步教孩子学走路吗？从什么时候开始，自己对孩子的教育失去了应有的耐心，动辄就拳棍相加了？

回家的路上，我反思了自己的行为，决定改变策略。我主动尝试与外孙建立沟通的桥梁，而不是一味地指责和惩罚。我告诉他，网络就像一把双刃剑，用得好可以受益匪

浅，用不好则会深受其害。

后来有一次，我们一起在网上找到一个有趣的科学实验视频，外孙看得津津有味，还主动提出要做实验验证。我趁机引导他如何将网上的知识运用到现实生活中，如何分辨网络信息的真伪。这些交流互动让我们之间的关系变得更加亲密，他也开始理解我的良苦用心。

随着时间的推移，外孙的变化让我欣喜。他不再沉迷网络，而是学会了自我管理，合理安排学习和娱乐的时间。他的学习成绩也逐渐提升，老师对他的评价也越来越好。

教育孩子是一场智慧和耐心的考验。家长们常常抱怨自己的孩子难教育，却往往忽略了自身的问题。如果我们都能像教孩子学步那样，给予孩子足够的耐心和空间，那么教育的道路将会平坦许多。学会对孩子循循善诱，懂得如何引导和激励，这样才能帮助孩子健康成长，让他们在未来的道路上走得更稳、更远。🇨🇦

绘本”。班主任老师还告诉我：学校举行升旗仪式时，作为升旗手的阳阳站在高高的领操台上，面对全校师生，慷慨激昂地朗读了他的“本周寄语”：“我认为明星不一定要出现在电视上，那些默默奉献的科学家、保卫祖国的军人以及革命先烈们，他们是我们更加

值得追的星！”台下响起了雷鸣般的掌声。

听到班主任的反馈，我们全家人都异常激动，我的一番引导没有白费，红色的种子已经在孙子的心田发芽。我坚信，这颗种子将和千千万万颗追“红星”的种子一道，长成一棵棵参天大树！🇨🇦



老来爱“追星”

文 / 王阿丽

没想到,年过半百后,我竟然拥有了“追星”激情。

六年前暑假里的一天,女儿告诉我,北京举办“国际图书博览会”活动,其间有王立群老师的专题讲座,她已购买了我俩一同前往北京的高铁票。聆听王立群老师的讲座,这是我梦寐以求的事。

抵达北京后,我们乘地铁前往活动现场——中国国际展览中心新馆。在工作人员的引导下,我们来到讲座会场,只见入口处的桌面上摆放着一摞摞王立群老师的代表作品,其中包括“王立群读史系列”和“王立群品读经典诗词”等。我从这些书籍中购买了《赏词如风》《赏词如月》和《人间烟火皆是诗》三部作品。进入会场,只见一幅题为“第十七届北京国际图书节名家大讲堂”的红色展板置于舞台前方。与其相邻的大屏幕上,展示着今天讲座的主题“人间烟火皆是诗”,墨绿典雅的画面让人倍感凉爽。讲台置于舞

台左侧,三把白色沙发椅位于舞台的中心位置,观众座位也同样是白色的,整体布局采用了“茶吧”的设计思路,给人一种轻松、愉悦之感。

伴随着主持人的介绍,身着深色衬衫的王立群老师精神抖擞地登台,现场随即响起雷鸣般的掌声。坐在前排的我猛然回头,发现周围站着的人已把会场围得水泄不通,甚至连中间过道的地上也坐满了人。坐在我右边的是一位来自山西太原的女大学生,她是王老师的忠实粉丝。当王老师走上台的那一刹那,她激动得一边擦眼泪一边心疼地自言自语:“王老师好像比我想象中的还要清瘦些!”

那天,王老师讲授的宋诗充满了生活气息。他以宋诗的数量为切入口,带领大家走进一场人间烟火味浓郁的宋诗旅程,让我们体会到宋诗之美,美在文化——用典;美在理趣——明理;美在翻新——推陈出新;美

在世俗——接地气。王老师不但对王安石的诗句“一水护田将绿绕，两山排闥送青来”中的“护田”和“排闥”两个典故进行了深入浅出的阐述，还对十多首宋诗进行了详细的解读，让我们品味宋人将平凡生活过得“诗”意盎然，宋人把人间烟火写得诗情画意。王老师的授课风趣幽默、妙语连珠、金句频出。他用历史的眼光诠释宋诗初心，用文学之心品味传统文化精髓，为大家带来一场文化和视觉相交融的饕餮盛宴，使我浸润在宋诗的海洋中不能自拔。

在排队等候王老师签名的过程中，我的内心百感交集。半小时后，总算轮到自己了，我把三本书的待签名页展开，恭恭敬敬地递给王老师，与王老师有了近距离接触。望着王老师一笔一画地认真签名，学者风范一览无余，我内心的激动之情油然而生。此时，女儿连忙按下快门，定格了我与王老师的合影。签完名，我手捧王老师签名的三本书，如获珍宝，特意在讲台前拍照留念。当时，我笑得是如此开心，仿佛获得了一个“国际大奖”！

从此，我爱上了诗词、文学，踏上了“追星”之路。在家乡举办的首届“东台·条子泥诗会”，据说有来自全国各地的30多位诗人、作家和朗诵家一起走向黄海滩涂，追！市里在网红图书城举办“新阅读·心分享”读书分享会，邀请了省内知名作家范进分享他的小说创作技巧，追！后来，我从老家迁居南京，我的“追星”之路越发开阔。作为世界文学之都的南京，各个区的图书馆和各大书城的文学分享活动不断。我通过网络获知文学动态，在相

关链接下进行预报名，积极参加现场的文学活动。有时候，因为回老家而错过了现场的文学分享会，我也会在家里收看现场直播。我很珍惜每一次“追星”的机会，并为此专门购置了手机支架，进行现场录像，回去后及时上传到电脑上，以方便随时回看。

在“追星”的道路上，我聆听了数十场文学讲座。跟随著名小说家毕飞宇和著名儿童作家黄蓓佳一起分享的“玄武湖读书汇”，感受全民阅读带来的乐趣；听鲁迅文学奖得主庞余亮分享其“小先生三部曲”——《小先生》《小虫子》《小糊涂》的创作心路；从王啸峰的作品《虎嗅》里，感受到小人物的光和暖；在江苏省第8届紫金山文学颁奖典礼上，一睹范小青、叶兆言、周梅森、王计兵等偶像风采……

我所追的“明星”，犹如一道道绚烂的彩虹，架起了文学与读者之间的连心桥。他们是一本本丰富的人生大“书”，让我增长了知识、开阔了眼界；他们似一道道明亮的光，照亮了我的阅读前路。在一次次“追星”之旅中，也激发了我写作的热情，于是，我进入到“我手写我心”的模式。几年来，我先后在报纸杂志上发表上千篇作品，并加入了中国电力作家协会和江苏省作家协会，同时我还走进社区，分享读书心得，成为一名文化传播者。

一次偶然的“追星”之旅，让我邂逅接下来的一场场浪漫“追星”之约，成就了现在的我：眼中有书香缓缓飘过，笔端有亲情拂过指尖，心里有人间烟火气缭绕……

老来爱“追星”，永远在路上！



中共中央在津秘密印刷厂旧址—— 毛泽民在这里出色完成秘密工作

文 / 侯福志

中共中央在津秘密印刷厂旧址位于和平区唐山道47号，是一座普通的青砖二层小楼，现为天津市文物保护单位。

毛泽民是中国共产党卓越的财经工作领导人。他工作过的中共中央在津秘密印刷厂，是新民主主义革命时期党中央唯一驻津单位。

投身革命洪流

1921年春，在哥哥毛泽东的帮助下，毛泽民来到长沙投身到革命洪流中。他先是在毛泽东任主事的湖南省立第一师范附小搞校务，后来又在毛泽东创办的湖南自修大学做庶务。他一边工作，一边学习马列主义，不久后光荣地加入了中国共产党。从此，毛泽民成为一位职业革命家。1922年10月，长沙笔业工会成立，由毛泽民出任秘书。他和其他工会骨干一起领导笔会工人积极开展斗争。

1922年年底，毛泽民受中共湘区委员会的指派，到江西安源路矿从事工人运动。1925年年底，毛泽民接任中共中央出版发行部经理，在全国奔波建立发行网。1927年四一二反革命政变后，毛泽民来到了湖北汉口，担任《汉口民国日报》总经理。7月15日，汪精卫公

开叛变革命。毛泽民根据党的指示，回湖南准备秋收暴动。他化名周方，深入到湘潭、湘乡一带活动。

出色完成在津秘密工作

1928年12月，周恩来在天津主持中共顺直省委扩大会议期间，省委同志就向周恩来提出：天津出版刊物没有印刷设备，请中央帮助协调解决。当时，中央设在上海的秘密印刷厂遭到敌人破坏。经中央研究后决定，从上海调中共中央出版发行部负责人毛泽民与其夫人钱希均等人来津，在津筹备建立秘密印刷厂。1929年年初，毛泽民带领原上海印刷厂部分同志，携带印刷机器来到天津。在顺直省委的帮助下，他们租下了旧英租界广东道福安里4号（今和平区唐山道47号）的一幢二层楼房，建立了印刷厂。小楼地处市中心，交通方便，前后有两个门，前门靠马路，后门靠胡同，胡同内共有5个出口，可以直通马路，一旦遇到紧急情况可以迅速撤离，是从事地下工作的理想处所。

毛泽民夫妇在小白楼先农里租了一套房子作为中央出版发行部秘密机关，他们以家

庭形式做掩护开展工作，使收件地点和印刷厂分开。党内需印刷的文件，先由地下交通员送到毛泽民住所，经毛泽民审查同意，再送印刷厂打出清样，由钱希均分送顺直省委负责同志定稿。钱希均担任地下交通员的工作，其他同志分别负责排版、印刷、装订、校稿等工作，还有一名厨师负责做饭和打扫卫生。厂内的党员还成立了党支部，支部书记是马克勤。据毛泽民的堂侄毛远耀回忆，当时印刷厂里有21人，大多是毛泽民从上海带来的，印刷厂对外名为“华新印刷公司”。当时毛泽民化名周韵华，公开身份为华新印刷公司的东家和经理。

出于秘密工作的需要，毛泽民等人对院内外做了巧妙的布置。印刷厂的一边开了个布店，用布裹住纸，掩护印刷需要的纸张；另一边搞了个家具维修门市，专门监视外来人员。印刷厂内外也都做了精心安排。大门口右边挂着华新印刷公司的铜牌，上面写着承印各种表格、请柬、喜帖等广告。楼下设有印刷车间和办公室，楼上是食堂、宿舍和排字房。平时印刷厂也承接一些外来印刷业务，主要是为了掩护和筹集革命经费。外来业务增多时，印刷厂就故意索取高价或拖延交活时间，以保证大部分时间能印刷党内文件。当发现形迹可疑的人进来时，负责警戒工作的何咀英就立即按动办公桌下面的暗铃，发出警告，各车间听到铃声迅速收起党内文件，转移到早已准备好的地洞里，改印请柬、喜帖之类的东西。当时，印刷厂除了印刷党中央的重要决议、指示外，还承印党的刊物。印刷结束后，所有印版立即烧毁，印好的文件由专人负责送

到转运站，再由转运站发往各地，有时也用分散邮寄的方法寄往全国各地。

为配合毛泽民的地下印刷厂，中共顺直省委在天津最繁华的劝业场附近（旧法租界24号路17号）开办了北方书店，作为印刷厂的秘密转运站。印刷厂印出的书刊先送到这家书店，再由书店分发、邮寄出去。当时，中共顺直省委还在旧法租界5号路（今吉林路与营口道交口）租了一处砖木结构的临街门面房，开了一家名为“华北商店”的古玩店，负责同共产国际、党中央联系，接转党的文件和党的经费。时任中共顺直省委秘书长的柳直荀（化名刘克明）是古玩店的东家兼经理，地下印刷厂在津印制的文件多由柳直荀负责定稿，毛泽民常到古玩店来，以打麻将牌掩护工作。

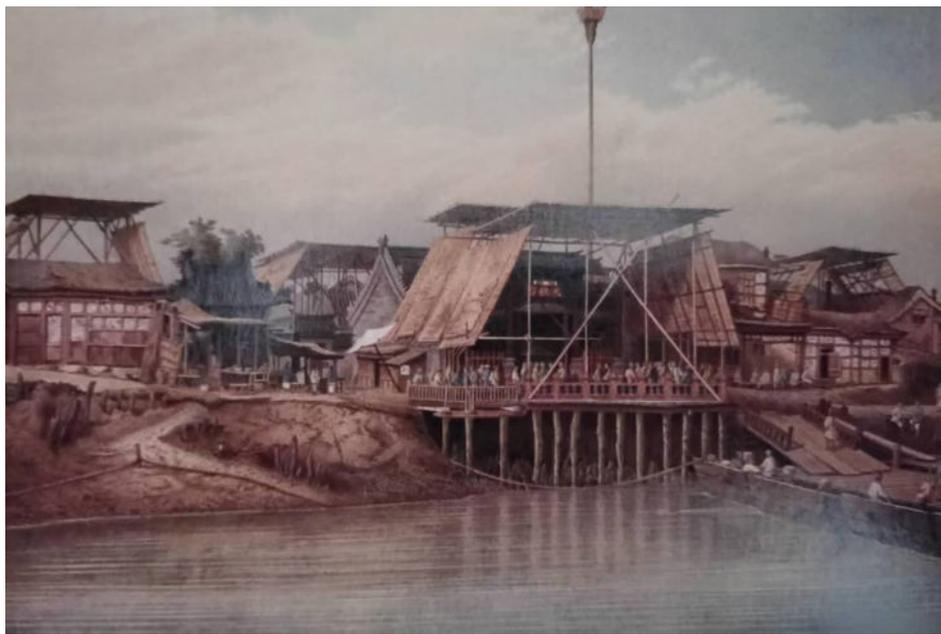
由于掩护工作比较周密，再加上全体人员的共同努力，秘密印刷厂在津两年中，印刷了大量党的文件和刊物，一直未被敌人发现，更没有遭到敌人破坏。1931年，毛泽民调离天津，印刷厂也移址到小白楼海大道（今大沽路126号）。至此，这处革命据点完成了它的历史使命。🇨🇳 （来源：《红色遗迹里的故事》）



从渡口、浮桥到金华桥铁桥

文 / 赵建强

1864年出版的《普鲁士特使远东风景记录》中刊有北大关浮桥版画图片



位于今红桥区南运河上的金华桥，南连北门外大街，北接河北大街。因其地理位置重要，早在建金华桥铁桥之前，这里就先后建有天津早期著名的渡口和浮桥。

天津尚未建卫时，此处已经是水陆交通的要道。

关于水路：金章宗泰和五年（1205年），漕运路线东移，改由霸州疏通漕河河道，通过卫河（南运河）至天津三岔河口，再经潞河（北运河）北上，故该处成为漕船重要的停泊地。

关于陆路：此处是三岔河口及周边地区通向京都的主要道路，时称“古驿路”“西沽叠道”，并建有一个叫“北马头”的早期渡口。明建文二年（1400年），燕王朱棣发动“靖难之役”，率兵南下与朱允炆争夺皇位，走的就是这条路。朱棣从北马头渡口过南运河，攻

下南京夺取皇位后，于永乐二年（1404年），赐该地区名曰“天津”，并谕旨在北马头渡口处立“龙飞”“渡蹕”两座牌坊，以示纪念。

清代时，清政府对北马头渡口一带更为重视。清康熙四年（1665年）七月十日，清政府为加强对天津卫的水陆税收管理，将税关由河西务移驻至天津，地点就设在北马头渡口附近、南运河与河北大街交口的西北角。因税关的权属规格高，又位于天津老城厢的北面，故称税关为“大关”“北大关”。

南运河税关两岸的往来，最初是靠北马头摆渡。该摆渡使用了300多年，后由于两岸行人、车辆增多，摆渡船已不适应往来的需求，于康熙五十五年（1716年），由天津道朱纲、盐法道宗师曾捐款，在北马头渡口处建造了一座浮桥，称北大关浮桥、税关浮桥、

北浮桥等。

所谓浮桥,就是将特制的桥船纵向排列在水上,用绳索将船头、船尾固定住,然后在桥船上铺设木板,形成浮在水上的桥。其中,浮桥中间的两条桥船可移动,即用一条又粗又长的绳索,一头系在可移动桥船的船头上,另一头系在河岸的木桩上。浮桥平常关闭时供两岸行人、车辆通行,当有漕船通过、需开启浮桥时,从岸上扯动绳索,将两条桥船牵移出来,待漕船通过后,再把两条桥船移回原位。

北大关浮桥建成后,成为一道亮丽的风景线。1864年普鲁士特使在中国采访期间,将中国各地重点风景绘制成精美的版画并出版,名曰《普鲁士特使远东风景记录》,书中涉及天津7处景点,其中就有北大关浮桥。

由于北大关浮桥维护保养良好,此后一直沿用多年,与其同时期建造的西沽浮桥(早于北大关浮桥一年建成),于光绪末年在原址改建为木桥;晚其14年建造的孟公桥(东浮桥),于光绪三十二年(1906年)在原址改建为金汤桥铁桥;晚其156年建造的“新浮桥”(窑洼浮桥),于光绪二十九年(1903年)改建为金钢桥铁桥。而北大关浮桥从清朝初期一直沿用到民国初期。

1918年,在海河第五次裁弯取直工程中,裁掉了侯家后至直隶总督行署前的南运河大弯,该段河道被填平并修路建房。原河道上的金华桥因失去作用而被拆掉。居住在河北大街的高树南等绅商得此消息后,向直隶省当局提出申请,称如能将金华桥移至北大关前的南运河上,因政府拓宽修建河北大

街所需占用的土地,街两侧的商民可自行退让,且不领取地价补偿。该申请后经直隶省长批准,于当年10月19日,将金华桥移至北大关浮桥处动工安装。1921年6月2日,金华桥竣工庆典活动隆重举行。至此,使用了205年的北大关浮桥彻底消失。

1949年年初天津解放后,金华桥继续使用,1954年铺设了沥青桥面,1957年又在桥面两侧扩建了人行道。至1980年实施河北大街扩建工程时,金华桥被拆除,并在原址重建了新金华桥。新建的金华桥长40.5米,宽36.5米,其中车行道30米,两侧人行道各3米。桥梁下部为预应力空心管桩,上部为钢筋混凝土空心板、混凝土桥面,为天津市主要桥梁之一。🇨🇦



行人从北大关浮桥上通过的图片



图中二层小楼是北大关(税关)

日升昌票号的津门往事

文 / 由国庆

票号,始于清代嘉庆末年、道光初年,是专门经营银钱汇兑、存款及放款业务的民间金融机构,尤其便于异地汇兑。中国最早开办的票号是日升昌票号,其前身为山西平遥的西裕成颜料庄。

清中叶以来,天津作为北方的经济中心,为晋商在这座城市的发展提供了广阔的空间。其中,颜(染)料业、银钱业是在津晋商的支柱产业。天津是商人淘金的乐园,但在票号出现之前,商人与各地往来所用的银两一直采用随身携带或镖运的办法,颇为不便。

昔日,平遥西裕成颜料庄天津分号是知名的买卖庄,西裕成的财东委托经理人雷履泰来经营,生意兴隆。据平遥日升昌旧址博物馆中的陈列及相关晋商史料可知,雷履泰生于清乾隆三十四年(1769年),卒于道光二十九年(1849年),在嘉庆十五年(1810



年)左右入职西裕成,后任汉口、北京、天津等分号经理,业绩卓著,深得财东器重。因京津两地的颜料商常要到四川采办铜绿,加之晋商在年底常要捎带现银回家,或自身携带或由镖局护运,路途时间长且开支较大,安全问题尤为令人担忧。

雷履泰以敏锐的目光洞察到异地汇兑的前景,提议使用汇票(类似信函)两地结算,这样不仅方便了商民,西裕成也可从中收取一定的汇费。雷履泰鼓励商人将现银交给天津西裕成,然后由天津复信至平遥,从平遥西裕成总号提取现银。如此,这门生意风顺水地开展起来。随着汇费利润增加,甚至高出经营颜料的效益,在雷履泰的建议下,经过筹备,平遥西裕成财东在道光三年(1823年)增资30万两白银,将西裕成颜料庄改组为专营汇兑的票号——日升昌记,并由雷履泰出任总经理。“日升昌”取旭日东升

普照大地,万物复苏、繁荣昌盛的吉祥含义,匾额由嘉庆末年的状元陈沆题写。日升昌票号随即在汉口、天津、北京、济南、西安、开封、成都、重庆、长沙、厦门、苏州、扬州、镇江等地设立了分号。

票号业务,其汇兑以票汇、信汇为主,利润主要来自汇费收入、得空期收入(交汇日与言定异地支取日之间得空期的利息)、平色余利(各地不尽相同的量具、银两成色,以及票号自定的形制差异的余额),还有放款利息收入等。

天津的日升昌票号重诚信,办事严谨,口碑一直很好。比如,光绪三十二年(1906年)天津立泰成线局亏欠了日升昌票号本银7200两,三年未还,后经天津票号商务总会出面协调,商定归还3000两作为两清。据《天津商会档案》记载,因当事人一时无法筹足款项,经商会协调,将立泰成线局的几处店铺抵押给日升昌票号。因顾及自身信誉与



关系,日升昌票号只好接受。

另外,日升昌票号的兑付有严格的规章制度,汇款人若丢失了汇票,可在票号挂失,大可放心。如1913年12月7日的《大公报》上有一则启事:“鄙人于十一月初三日,由上海日升昌汇洋八百元汇票一张,票面写明汇至天津,见票三五天交汪叔文收款。乃于初四日在津浦特别通车上遗失,业已向天津日升昌挂失作废。如有人拾得,即请送至德租界大营门外天庆里南徐公馆内汪叔文收,当谢洋十元,决不食言。”

至清末民初时,天津的民族工商业日益兴盛,日升昌票号的业务亦有所增加。然而,就在这一时期,国内局势动荡,新的金融格局悄然形成。比票号更趋现代化的银号业有了取代旧票号的势头,银号在异地汇兑业务中的优势愈发明显,导致以日升昌票号为代表的老票号生意不断下滑。与此同时,天津的银行业也有了较大发展,华资、合资、外资银行纷纷兴办。

此时,日升昌等老票号仍旧坚持老的经营方式。为了信誉,他们对取款者不敢怠慢,对放出去的钱如何收回又没有根本性保障,慢慢陷入外债累积、入不敷出的境地。面对困局,天津的日升昌票号也很无奈,只好在1914年9月暂时撤庄。在日升昌票号暂免破产清理过程中,全国总计有16处日升昌票号被划归、合并为北京、天津等9处,并由日升昌总号派专员来津清理。经过数年的清整,日升昌票号在1922年夏季再度开业,换发了新的存折,逐渐走上钱庄、银行同步发展的新路。🇨🇳

未被驯化的光： 《额尔古纳河右岸》的「新生」

文 / 郑皓文

2022年6月,在“东方甄选”直播间里,董宇辉为观众讲解了《额尔古纳河右岸》一书。此后,这本初版于2005年的文学经典爆火。2024年年底,笔者得空网购了这本书,翻看封底,赫然印着“第65次印刷”,这真是一个令人吃惊的数字。

2005年深冬,女作家迟子建的《额尔古纳河右岸》一书面世,并在2009年获得第七届茅盾文学奖。不同于《平凡的世界》的现象级反响和《穆斯林的葬礼》的全民风行,迟子建的这部讲述鄂温克族人的顽强坚守与文化变迁的作品一直不温不火。读过的人给出极高的评价,而在更广的社会受众圈层内却鲜少被提及。额尔古纳河弯弯转转,又流了十余年,才终于流进一片广阔的原野。

刚开始读这部小说,给人的感受便是平平淡淡。一位年届九旬的鄂温克族老妇滔滔不绝地讲述,回溯自己的出生和父辈,一下子扯出去90年,一点点讲述鄂温克人在中俄边界额尔古纳河右岸的生活经历。然而,这样的讲述非但不令人厌烦,反而如同一根线绳系在手腕上,引我们亦步亦趋地走进去。这便是作者将小说散文化和诗化的巨大成功。迟子建擅长写散文,她写的散文精细得如同一台机器,却又浑然天成,仿若从整块石头中取出来的一样。和小说以情节主导不同,散文很少有跌宕起伏的故事,

而是被细腻的情感支撑起来。这样的情感平铺开作为地基,坚实而清淡。依此法运用于小说创作中,《额尔古纳河右岸》就像额尔古纳河一样,汨汨流出。“我是雨和雪的老熟人了,我有90岁了。雨雪看老了我,我也把它们给看老了。”熟用比拟是作家的基本功,用到哪一步更是作家水平高低的体现。作者有意识地使用这些具有地域特色的事物作为意象,便是其技法纯熟的体现。书中游牧民族的生活对读者来说既是科普也是全新的体验,作者把自己带有艺术加工的叙述与主人公不带艺术加工的陈述调到同频,把真实的记录与虚构的描述融为一体,时而如泉水倾泻,时而颗粒分明。

作为一部小说,迟子建将第一人称和第三人称有机交织在一起,语言也随之呈现出在个人史和时代史之间交替行进的独特样貌。这部小说是灵活的“复调”式写作的范本,沉默的史实流转为引人入胜的故事,叙述的整体与碎片相互交融。而充溢整部作品的人与自然和谐共生所产生的古朴事物,诸如鹿铃、桦皮船等,在大多数读者眼中都是陌生的存在。鄂温克族作为生活在我国北疆的游牧民族,本身就具有边缘性,作者很巧妙地运用了这一点——“希楞柱”等音译词汇的频繁出现、对萨满仪式的细致描写,富有魔幻现实主义的意味,读来

却毫无隔阂感。迟子建为鄂温克族带来了一场声势浩大的文学亮相,这样的异质感是其最靓丽的特色。由此,鄂温克族的游牧史诗走进了文学史,抵抗住了被遗忘的侵蚀。这得益于迟子建的小说技法,她做到了技巧和主题的大统一,使这部小说在文本层面走向了经典。

迟子建出生在黑龙江省大兴安岭地区的漠河市北极村,她在这里成长,见识过鄂温克族人冰雪里的生活。这本《额尔古纳河右岸》,如同一部游牧民族的方志和遗存,随着一层层桦树皮被揭开,一阵阵鹿蹄声在雪地里渐远,传递着自然的回响。当我们听见这种回响时,心底升起许久未被触发的激动。主人公90岁的人生很长,概括下来却只有几件事——游猎,成家,育子,迁徙。小说中记录的“萨满治病”,一场仪式下来就要三天三夜。反观当下城市中的人们,几乎被各种时间安排压得喘不过气来。

随着《额尔古纳河右岸》的翻红,各大网络平台都在推荐这部小说,三言两语就把一本书囫圇个儿地抛给读者。我们在茫然接受的同时,是否丢失了些什么?我们好像对时间过敏了。读这本“寒冷”的小说时,时间的流逝也如同被寒风吹拂,“被迫”放缓。其实,我们本可以端一杯水喝着,和书中的人们同步进行一场酣畅的“围猎”;也可以在书中星光坠落的一刻合上书,获得失去许久的深度睡眠。

时间本是桦树的年轮,读这部小说让我们想起了这回事。这也是笔者认为它十余年来不温不火的真相:在我国经济已由高速增

长阶段转向高质量发展阶段的当今,我们的生活也需要同样的转变。大兴安岭里野性的呼唤终于将人们惊醒,我们在钢筋水泥的丛林中,渴望太阳直射的光芒,索要自然风的爱抚。节假日里,前往大漠草原、山岭海边的人们越来越多,我们张开双臂的一瞬间,心底总有如释重负的感觉。殊不知,那正是一次和大自然的亲密拥抱。

《额尔古纳河右岸》这部小说的“新生”,是一次奇观,更是一次轻叩,它开启了人们心底与大自然之间的那道门。🇨🇦

(作者系天津市作家协会文学院签约作家)





莫让“心里的疤痕”害自己

文 / 马志国

心理困扰：总感觉别人用异样的目光看自己

赵女士今年 67 岁，退休前在一家大型国有企业工作。一年前，赵女士在体检中被查出患有直肠癌。由于发现得早、治疗及时，赵女士的身体恢复得很快，但需要随身携带一个“人工肛门袋”。这让她一时难以接受。接下来发生的事情，更让赵女士和家人陷入痛苦之中。得知赵女士生病，很多街坊邻居和亲朋好友前来看望。大家怕耽误赵女士休息，放下礼品，留下祝福的言语，稍作停留就离开

了。赵女士心想：是不是大家嫌弃我？是不是我身体散发出不好的气味呢？儿女们劝赵女士：大家是怕影响您休息，才不敢多待的。可是，赵女士就是觉得别人在用异样的目光看她。时间久了，赵女士变得越发孤单，经常发呆，有时还会默默地流泪。赵女士究竟是怎么回事？

心理解析：因为心中的“疤痕”作怪

我们先来看一个心理学实验。心理学家请 10 名志愿者参与一个名为“疤痕

实验”的活动。10 名志愿者被分别安排在 10 个没有镜子的房间，工作人员先在每位志愿者左脸颊上“画”出令人生厌的疤痕，并让他们用小镜子看到自己脸上的疤痕，然后收走镜子，不让他们再有照镜子的机会。随后，在场的志愿者被告知，为了让疤痕更真实持久，要在疤痕上再涂抹些粉末，实际上并没有涂粉末，而是借这个机会用湿棉纱把刚才“画”出的假疤痕擦干净了。但是，由于再也没有照镜子，志愿者仍旧认为自己脸上有疤痕。

随后,心理学家带着这10名志愿者来到医院候诊室,让他们以等待治疗疤痕者的身份,感受旁人的种种反应。他们是怎样向心理学家陈述感受的呢?有的说,候诊室里那个胖女人最讨厌,一进门就对我露出鄙夷的目光;有的说,一个中年男子本来和我坐在同一个沙发上,看到我脸上的疤痕后,赶紧走开了……总之,志愿者的感受出奇的一致,都认为人们缺乏善意,无礼地盯着自己令人望而生厌的伤疤,表现出厌恶的表情。

这个结果,让心理学家感到始料不及:人们先入为主的关于自身的错误认识,竟然如此强烈地影响着他们对外界的感知。志愿者脸上本没有疤痕,之所以产生这样的感受,都是因为他们心中的“疤痕”在作怪。赵女士之所以总感到别人用异样的眼光看自己,也是因为心中的“疤痕”作怪。

心理对策:在内心建立积极的自我

“疤痕实验”告诉我们,一个人内心怎样看待自己,

在外界就能感受到怎样的眼光。

这是选择性注意的结果。我们都会有选择地接受和处理信息。生活中,我们面对的信息无穷无尽,难以全部接受和处理,会有选择性地对信息做出反应,也不可避免地投入主观因素。

选择性注意包括两个心理过程:第一步是选择性地接受信息。每个人所留意到的,只是他想留意的部分;他不想留意的部分,就视而不见、听而不闻。至于为什么选择这部分信息而不是那部分信息,是由人的主观倾向性,即人的需要、兴趣、爱好、经验等来决定的。第二步是主观性地处理信息。对被选择的信息,大脑加工处理的时候,必然地要融入个人的经验、观念、态度等,就是说,必然有主观因素的投入来对信息作出解释。这种解释自然倾向于与自己的主观态度相吻合。

由此看来,生活的智慧在于学会以积极的心态来看待自己,在内心建立一个积极的自我。因此,心理咨

询的过程,重点就是帮助赵女士重建内心的自我。

第一,引导赵女士以积极的心态看待自己,认识到人到老年难免生病。学会接纳疾病,学会与疾病和谐相处,我们一样可以安度晚年。只要用自我接纳代替了自我排斥,就不会在意别人的目光了。

第二,请家人安排合适的亲友,与赵女士进行直接交流,并适当延长交流时间。目的是让赵女士确信,别人之所以缩短探望时间,不是因为嫌弃,而是为她的康复着想。

第三,在家人的帮助下,让赵女士做些力所能及的事情。人的生活丰富多彩,心态也会随之积极起来,适当做些力所能及的事,可以增强对生活的信心,有助于患者在内心建立一个积极的自我。

经过一段时间的调整,赵女士的心态有所好转,病情也恢复得更好了。

读者朋友们,内心世界的自我一旦好起来,我们身边的人、事、物,也都会随之变得美好起来。🇨🇦

祖孙两代“消费观”发生冲突怎么办？

文 / 李军

“五一”期间，笔者应邀去北京参观故宫博物院。节日的故宫博物院迎来了客流高峰，用“人山人海”来形容当时的场景十分贴切。

参观中，笔者被一段祖孙二人的对话所吸引，停下脚步驻足观看。因为一开始听不懂年长者说的家乡话，就移步到年轻女孩身边倾听她的诉说。通过女孩的解释，笔者才知道她们是从广东来北京玩的游客。

奶奶今年60多岁，风吹日晒的田间劳动让她看上去要比实际年龄大一些。刚才奶奶为什么不高兴呢？原来是因为辛劳大半生的奶奶第一次来北京旅游，第一次到故宫博物院参观，看到一些年长的女士穿着华贵的宫廷服饰拍照很漂亮，于是，她就跟孙女说：“要是我也能穿上这些衣服、戴上这些头饰就好了！”孙女立即找到出租服饰的地方，以200元的价格租了一套宫廷服装，还帮助奶

奶换上。在换衣服的过程中，奶奶得知孙女花了200元钱，说什么也要孙女拿去退掉。奶奶语重心长地说：“用200元钱租一套戏里穿的衣服太浪费了，赶紧去退掉，剩下钱还得买回去的车票。”说完，奶奶摘下佩戴好的头饰，脱下刚刚穿好的衣服，说什么也不肯再穿上。

祖孙二人一时僵在那里，一个要退掉租来的服饰，一个不肯去退，谁也说服不了谁。这时，站在旁边的父亲悄悄把女儿拉到一边说：“你奶奶不是不想租衣服，只是舍不得花200元钱。咱们得想办法劝说她，挣钱就是为了花钱，只要能满足自己的需求获得快乐，这钱花得就值！”父亲的话给了女儿支持，也给了女儿恰到好处的引导。聪明的女儿立即明白了父亲的意图，马上去做奶奶的工作。

孙女依偎在奶奶的身旁，跟奶奶撒娇



道：“奶奶，您是最疼我的人。我知道您是过日子很节省的人，也知道您舍不得乱花钱。但是，今天我们是来故宫参观，是来旅游的，我们要适度花钱买快乐。”说完，孙女停顿一会儿，看奶奶没有反应就继续说：“我们年轻人追求新奇服饰，买那些限量款鞋子的时候没少惹您生气，但是这次是我孝敬您。我是用辛苦劳动赚来的钱给您买幸福、买快乐，这是孙女的一点心意，还望奶奶成全啊！”孙女情真意切的话，深深地打动了奶奶。奶奶重新理解儿子、孙女的孝心后，不再固执，尊重了孩子们的想法。

从消费心理学的视角，看祖孙两代人消费理念的形成，我们会发现，在消费者心中，产品价值不仅表现在商品本身的物理特性上，也与消费者的喜好、观念、情感等众多消费行为特点或心理因素有关。也就是说，消费者的消费行为特点、心理因素可以构成商品价值，决定商品是否能够引起购买者的愿望。

比如，奶奶喜欢电视剧里的服饰，但是当得知租一套服装需要 200 元时，按照她

的购物习惯和消费理念就不会去租。北京市老年人消费调研报告显示：老年人的消费比较注重实际需求，追求产品或服务的“性价比”，约 75% 的老年人在消费时看重“实际需要”和“价格优惠”。而年轻人的消费理念，却从“性价比”发展成为“心价比”。在极致的“性价比”以外，年轻人消费时更关注能否“给我带来情绪价值”，同时也会考虑“实际价值与情感满足”。例如，本文中的孙女在消费时首先考虑的是租一套服饰，可以让奶奶愉悦，奶奶高兴就是消费的首要理由。由此，祖孙两代人因消费理念不同而引起争执。

经过父亲的引导，孙女理解了奶奶坚持退掉服饰的做法与老年人的消费理念和生活背景有关。于是，孙女对奶奶说：“不论花多少钱，只要您高兴就值了。”终于，奶奶被孙女的消费理念影响，同意用 200 元租一套服饰。当奶奶重新穿上这套漂亮的服饰时，开心地笑起来，脸上的皱纹就像花儿一样绽放。🇨🇳

（作者为天津市心理卫生协会常务理事）



“隔代探望”：应当予以尊重，但需依法而行

文 / 张兆利

当子女婚姻出现变故或其他意外后，祖辈能否“隔代探望”孙辈？通过以下三个具体案例，为您现身说法。

婆媳失和，“探孙”诉求被驳回

【案例】

姜阿姨夫妇的独生子小周大学毕业后留在省城工作，不久与严女士相恋成婚，二人育有一子洋洋。姜阿姨和老伴儿时不时地从老家赶来探望孙子。令人痛惜的是，在洋洋4岁时，小周不幸离世。由于在儿子遗产继承分配问题上存在严重分歧，姜阿姨曾经与儿媳有过一场诉讼，导致婆媳关系失和。这样一来，二老“失独”旧伤未愈，又添了不能和孙子相见共处的“新愁”。无奈之下，两位老人向法院起诉，主张对孙子的隔代探望权。法院基于原告拥有孙子探望权的主张无法律依据，而严女士又坚持不同意调解，最终判决驳回了原告的诉讼请求。



【法律解析】

《中华人民共和国民法典》(以下简称“民法典”)第一千零八十六条第一款规定：“离婚后，不直接抚养子女的父或者母，有探望子女的权利，另一方有协助的义务。”据此，探望权是法律赋予“不直接抚养子女的父或母”这一特定对象的法定权利。对于父母之外的其他亲人的探望权，法律并没有明确规定。司法实践中，老人想探望孙辈的做法难以得到支持的情形主要有三种：

老人对孙子女、外孙子女未进行抚养或照顾，并未建立良好感情，探望可能不利于孩子身心健康的；因老人与照顾抚养孙子女、外孙子女的一方之间有严重冲突，探望可能影响孩子健康成长的；孙子女、外孙子女有一定认知水平和判断能力后，明确表示不愿意接受探望的。本案审理过程中，法官曾多次以调解的方式，试图修复双方关系，促成祖父母实现探望孙子的愿望，但由于婆媳之间芥蒂太深，最终未能成功。

情法相融,适度探望获许可

【案例】

黄大伯夫妇的儿子因意外事故不幸离世,生前为他们留下了一个孙女。儿子去世后,孙女一直跟随其母聂女士生活,老两口经常去看望孙女,祖孙之间感情深厚。两年后,老两口听说儿媳要再婚并带孙女搬到外地居住,便诉至法庭,请求判令他们享有对孙女的“隔代探望权”。法院依照有关法律规定和风俗习惯,促成双方达成如下协议:原告每两个月探望孙女一次,寒暑假孙女到爷爷家住一周时间。

【法律解析】

虽然法律没有直接规定祖父母等亲属的“隔代探望权”,但也并没有明确禁止。民法典第一千零四十三条第二款规定:“家庭成员应当敬老爱幼,互相帮助,维护平等、和睦、文明的婚姻家庭关系。”第十条规定:“处理民事纠纷,应当依照法律;法律没有

规定的,可以适用习惯,但是不得违背公序良俗。”根据上述规定,从有利于未成年人身心健康和老年人情绪调节的角度看,赋予祖父母、外祖父母适度“隔代探望权”,具有现实必要性及正当可行性。本案中,法院通过调解对老人“隔代探望权”作出适当保护,符合公序良俗和社会主义核心价值观要求。

不加约束,任性探望被“叫停”

【案例】

小琴、大李夫妻俩经法院调解离婚,3岁的女儿媛媛由母亲小琴抚养。离婚初期,爷爷、奶奶经常到小琴的住处看望孙女,小琴起初对此并不介意。后来老两口看望孙女的频次越来越多,而且常常不经老师同意就将媛媛带出幼儿园,致使孩子无法正常上课。特别是在小琴组建新家庭后,两位老人还经常在前儿媳的家里一待就是半天,影响其正常生活。多次沟通无效后,小琴诉至法庭,请求判令前公婆停止侵害其监护权和隐私权的行为,终止探望。法院经审理,裁定两被告未经许可不得擅自探视原告之女。

【法律解析】

《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国民法典〉婚姻家庭编的解释(一)》第六十七条规定:“未成年子女、直接抚养子女的父母或者其他对未成年子女负担抚养、教育、保护义务的法定监护人,有权向人民法院提出中止探望的请

求。”本案中,被告系原告的前公婆,如果双方均无异议,在适当的场所,有节制地探望孙女实属情理之中,但两被告在监护人已有异议的情况下,不体谅其难处,坚持不加约束地探望孙女,侵害了原告的监护权和隐私权,影响了孩子的健康成长。🇨🇳

假借“国家补贴”行骗,勿上当!

近年来,国家对各类消费补贴政策的支持力度进一步加大,您有没有趁着这波优惠购物呢?但是请注意,诈骗分子也在蠢蠢欲动,打着“国家补贴”的幌子实施诈骗。

真实案例

伪造“财政部文件”诈骗

近日,李先生收到一个快递,打开来是两张纸:一张是“中华人民共和国财政部文件”,另一张是“专项扶贫资金使用协议书”。

看见这么正式的文件,李先生毫不怀疑,扫描了文件后面的二维码,下载了一个叫“富国安邦”的APP。

注册后,APP 客服要求李先生提供身份信息进行核实,随后称李先生符合领取扶贫资金条件。两天后,客服称补贴已发放至APP 钱包,但提现需缴纳3万元“第三方平台运作费”。

在对方的指引下,李先生通过ATM机向对方提供的账户汇款3万元,随后发现补贴仍然不能领取,这才意识到被骗了。

假借“国家财政补贴”盗刷银行卡

前几天,吴女士突然被拉入一个微信群中,群内发布“2025年国家财政补贴”声明,要求扫码申领。

吴女士扫码后,在打开的链接内填写了姓名、身份证号、银行卡号等信息,页面跳转至“手机验证”页面,要求输入银行卡密码。

没想到,输入密码后银行卡被扣款5000元,补贴也迟迟不到账,吴女士方知自己被骗了。

这样的骗局还有不少,除了伪造财政部、人社部文件,还会伪造“国家乡村振兴局”“国家金融监督管理总局”等相关文件。

诈骗套路

1. 冒充权威部门:伪造“财政部”“人社部”红头文件或声明,利用公章、官方话术打消疑虑。

2. 虚构高额补贴:以“扶贫资金”“财政补贴”等名目吸引关注,宣称“无需申请”“自动到账”。

3. 诱导扫码操作:通过快递、群聊推送含二维码的虚假文件,扫码即跳转钓鱼网站或下载涉诈APP。

4. 套取关键信息:以“验证身份”“激活账户”为由,索要身份证号、银行卡号、密码、验证码。

5. 层层收费陷阱:提现时编造“手续费”“解冻金”“运作费”等理由要求转账实施诈骗。

警方提醒

1. 对于来源不明的快递包裹,尤其是内含扫码领奖、补贴等信息的,切勿轻易相信,务必通过官方渠道核实信息的真实性。

寻亲访友

老战友,我想你们了!

这组照片里,除我(左三)以外都是当年我训练的新兵。1974年年底,我和3名老兵奉命到大连旅顺石嘴子训练新兵。我担任三班班长,新兵们大都来自吉林省磐石县(今吉林省磐石市)。新兵训练的那些趣事,令我记忆深刻。

1. 我还没见过我嫂子

一天晚上,一张姓战士在被窝里哭,我上前询问咋回事。旁人回答:“他哥要结婚了,他还没见过嫂子呢。”我怕小战士会因想家而离开,就一边劝慰一边守着他。我本不会吸烟,但那一宿我却吸了两盒儿。

2. 春节吃饺子

1975年2月4日,海城地震波及我们的新兵训练营地。当时没有帐篷,我们就用稻草堆砌在山沟两侧,把褥单缝在一起当棚顶,搭成简易“临建”。地震过后没几天就迎来了春节。除夕那天,每个班都分到一些面和馅,没有面板就用脸盆代替,没有擀面棍就用铁锹杆代替。大家一顿折腾,包好的饺子奇形怪状。我们在沟渠里架上脸盆煮饺子,火候控制不好,再加上大家包



饺子水平有限,结果煮成了一锅片汤。

新兵连训练后,我们一路北上来到部队所在地——吉林琿春。1977年我退役回到家乡,一晃和战友们分开快48年了。他们的名字我都忘了,但忘不了他们都是1975年的“磐石兵”。前几年,我几度通过当地的媒体向战友们喊话,但均石沉大海。如果谁有我这些战友的线索或联系方式,请与我联系。谢谢! 🇨🇦

联系人:徐先生

手机号码:18920296926

2. 不要轻易扫描未知二维码或提供个人信息给陌生人,尤其要保护好验证码和银行卡密码。保护个人信息是防范诈骗的第一道防线。

3. 国家各项福利都有正规的申请渠道和流程,切勿相信私人广告,不要点击来历不明的网络链接、下载不明APP,更不要随意向陌生人转账汇款,以免上当受骗。 🇨🇦

多汗症的预防与保健

文 / 于春泉

张先生今年 65 岁,从小就很爱出汗,尤其是额头和手掌、脚掌部位。天气炎热时,他的手汗甚至能成滴向下流。这种多汗的情况给他的工作、生活带来了许多不便,例如与别人握手时手汗太多、重要文件被手汗打湿。经检查,张先生的肾、肝、甲状腺功能及血糖等指标都正常。医生判断他是原发性局限性多汗症,主要是因为交感神经过度兴奋,导致汗腺分泌过多汗液。医生建议采用局部大汗腺手术切除、高频微针电解、外用止汗剂等方法治疗。

目前,多汗症的治疗方法主要包括以下四种:一是药物治疗,常用的外用止汗剂包括氯化铝溶液、醋酸铝溶液和明矾溶液等;二是物理治疗,包括离子电渗疗法、微波或激光治疗等;三是手术治疗,包括汗腺切除术或交感神经阻断术等;四是中药外敷、针灸等方法也可以帮助调节身体内部平衡,减少汗液分泌。

多汗症的预后因个体差异和治疗方法的不同而有所区别,总体来说,经过合理治疗和管理,大多数患者可以有效缓解症状,提高生活质量。

一、多汗症的治疗与保健

辨证论治

1. 肺卫不固证

症见汗出恶风,稍劳则尤甚,易感冒,神疲乏力,面色少华。舌淡,苔薄白,脉弱。



治疗宜益气固表。可选用玉屏风颗粒等中成药治疗。

2. 营卫不和证

症见汗出恶风,肢体酸痛,头痛,或半身局部出汗。苔薄白,脉浮缓。

治疗宜调和营卫。可选用桂枝汤等中药汤剂治疗。

3. 湿热蕴蒸证

症见头面或全身蒸汗,口渴,身热不扬,身体困重。舌红,苔黄腻,脉数或滑数。

治疗宜清热化湿。可选用参苓白术散等中成药治疗。

4. 阴虚火旺证

症见盗汗,五心烦热,心烦失眠,舌红少苔,脉细数。

治疗宜滋阴降火。可选用当归六黄汤等

中药汤剂治疗。

5. 气阴两虚证

症见自汗或盗汗,神疲乏力,心悸气短,口干舌燥。舌淡红,脉细弱。

治疗宜益气养阴。可选用生脉散等中成药治疗。

膏方养生

多汗症在中医中称为“汗证”,其病位主要涉及肺、心、脾、肝、肾等脏腑,以及营卫气血。中医认为,汗液是人体津液的一部分,与脏腑功能密切相关。中医治疗多汗症以调整阴阳平衡、调和脏腑功能、固表止汗为基本原则,同时可配合穴位贴敷、药浴、熏蒸等中医特色疗法。

下面为大家推荐一剂笔者平时在临床上经常用于治疗多汗症的膏方,供大家居家预防、调治多汗症。

黄精 20 克,茯苓 15 克,白术 15 克,广藿香 15 克,佩兰 15 克,豆蔻 15 克,降香 10 克,醋五灵脂 10 克,醋延胡索 10 克,丹参 20 克,女贞子 30 克,墨旱莲 30 克,浮小麦 30 克,焦麦芽 30 克,首乌藤 30 克,牡蛎 30 克(先煎)。

上方 5 剂浓煎 3 次,取汁去渣,取蜂蜜 200 克烱化收膏,每日早晚各服一食匙,开水冲服,适合症见心慌、全身汗出的多汗症患者服用。

食疗药膳

建议患者遵循如下饮食原则:

1. 避免辛辣刺激食物,如辣椒、胡椒、姜蒜等。

2. 多吃健脾祛湿食物,包括山药、薏米、

莲子、红枣、扁豆等,这些食物可以健脾益气,增强身体的消化吸收功能。

3. 少食多餐,不要一次性进食过多高热量食物,减轻消化系统的负担,避免因消化引起的体温升高和出汗。

4. 部分多汗症患者可能对某些食物过敏或不耐受,如乳糖不耐受、麸质过敏等。建议做好饮食记录,观察哪些食物可能加重症状,并尽量避免服用。

推荐药膳:黄芪粥

用法:每周可食用 2—3 次。

食材:黄芪 20 克,粳米 50 克,红糖适量。

做法:黄芪加水煎煮,取汁去渣,加入粳米煮成粥,最后加入红糖调味即可。

功效:益气固表止汗。

二、多汗症的预防与调护

1. 保持良好的生活习惯。规律作息,保证充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累,适度运动,增强体质,避免过度运动导致大量出汗。

2. 注意个人卫生。勤洗澡,保持皮肤清洁干燥,尤其是腋下、手脚等易出汗部位,穿着宽松、透气的衣物,避免穿紧身或不透气材质的衣物。

3. 进行心理调节。保持心情愉悦,避免过度紧张、焦虑或情绪波动,可通过冥想、瑜伽、听音乐等方式缓解压力。

4. 定期进行体检。及时发现并治疗可能引发多汗的基础疾病,如甲状腺功能亢进、糖尿病等。

守护“睛”彩“视界” 点亮光明未来

文 / 周静峪



眼睛是心灵的窗户,是我们感知世界的重要窗口。随着年龄的增长,老年人的眼部健康问题逐渐增多,如老花眼、白内障、青光眼、黄斑变性等,严重影响生活质量。眼部健康已成为老年人不容忽视的话题。世界卫生组织相关数据显示,全球视力障碍人数已突破 22 亿。2025 年 6 月 6 日是第 30 个全国爱眼日,在此,我们呼吁大家:关注老年人,关注眼健康,科学护眼,让“视界”更清晰!

一、影响眼部健康的因素

1. “屏幕时代”的视力掠夺:电子设备的普及让用眼负荷呈爆炸式增长。蓝光辐射、眨眼频率降低、久盯屏幕等行为,正在推高视网膜损伤和眼干燥症发病率。

2. 被忽视的“隐形杀手”:糖尿病视网膜病变、青光眼等致盲性疾病早期症状容易被忽视。

3. 错误认知加剧危机:“眼药水能治愈白内障”“防蓝光眼镜万能论”等谣言盛行,部分老年人盲目购买万元级“智能护眼仪”等护眼设备,却忽视最基本的用眼卫生。

4. 极端气候伤害:强紫外线照射导致翼状胬肉发病率上升,沙尘天气引发角膜炎病

例增长。

5. 光污染肆虐:城市夜间光照强度超标区域扩大至 78%,视网膜光损伤风险提升 5 倍。

二、老年人常见眼病

1. 老花眼(老视):随着年龄增长,晶状体弹性下降,调节能力减弱,老年人会产生近距离阅读模糊,眼睛容易疲劳等问题,需要更强的光线才能看清。这时,应当配戴合适的老花镜,避免长时间用眼疲劳。

2. 白内障:老年人晶状体蛋白质变性,导致浑浊,使得视力逐渐模糊,怕光、看东西颜色变暗、夜间视力下降。早期可通过调整眼镜度数缓解,严重时需手术治疗(超声乳化+人工晶体植入)。

3. 青光眼:眼压过高会损害视神经,早期可能无症状,后期出现视野缩小、眼胀、头痛,严重者可致失明。因此,需要定期测眼压,早发现早治疗,可通过药物、激光或手术治疗。

4. 老年性黄斑变性(AMD):视网膜黄斑区退化,导致发生中心视力下降、视物变形(如直线变弯)、阅读困难等症状。干性

AMD 可通过补充叶黄素、玉米黄素延缓发展;湿性 AMD 需借助药物或激光治疗。

5. 眼干燥症:泪液分泌减少或蒸发过快会导致眼干燥症,症状主要表现为眼睛干涩、有异物感、易疲劳、怕风怕光。人工泪液可有效缓解眼干燥症,同时应避免长时间看电子屏幕,保持环境湿度。

三、科学护眼

1. 合理用眼,避免疲劳:阅读或使用手机时,每隔 30 分钟休息 5 分钟,可选择远眺或闭目养神。保持良好光线,避免在昏暗或强光下用眼。看电视时保持适当距离(至少 2 米),屏幕亮度适中。

2. 正确配戴眼镜:老花镜需验光后配戴,避免随意购买成品镜。外出时佩戴防紫外线太阳镜,减少强光刺激。

3. 眼部按摩与热敷:轻轻按摩眼周穴位(如睛明穴、太阳穴),可促进血液循环。眼干燥症患者可用温热毛巾敷眼(40℃左右,每次 10 分钟)。

4. 戒烟限酒:吸烟会增加白内障、黄斑变性的风险;过量饮酒可能损害视神经,应适量饮用。

5. 合理饮食:食用富含维生素 A 的食物,例如胡萝卜、菠菜、南瓜、动物肝脏等,有助于维持视网膜健康;食用富含叶黄素和玉米黄素的食物,例如玉米、蛋黄、西兰花、菠菜等,可预防老年性黄斑变性;食用富含 $\Omega-3$ 脂肪酸的食物,例如深海鱼(三文鱼、金枪鱼)、亚麻籽油等,可缓解眼干燥症;食用抗氧化食物,例如蓝莓、黑枸杞、紫甘蓝

等,可减少自由基对眼睛的损害。

6. 适量补充水分:每天饮水 1500—2000 毫升,可避免眼睛干涩。

四、定期检查,早防早治

许多眼病早期症状并不明显,等到视力明显下降时可能已进入中晚期。因此,老年人应养成定期检查眼睛的习惯。

50 岁以上的老人:每年至少做一次全面眼科检查(包括视力、眼压、眼底等)。

糖尿病患者:每半年检查一次,预防糖尿病视网膜病变。

高血压患者:注意眼底血管变化,防止高血压性视网膜病变。

眼睛的健康直接关系到老年人的生活质量。在“全国爱眼日”来临之际,希望每位老年朋友都能重视眼部健康,学会科学护眼,定期检查,早防早治。同时,也呼吁家庭和社会给予老年人更多关爱,让他们拥有清晰明亮的“视界”,享受幸福安康的晚年生活。🇨🇳

(作者单位:天津市职业病防治院)



“趁热吃”危害有多大？

文 / 许树长

国际癌症研究机构将 65℃ 以上的热饮列入 2A 类致癌物的范畴。大量研究证实，长期食用过热食物会增加患食管癌的风险。此外，吃过热的食物还可能带来其他一系列危害。事实上，从烫的食物进入口腔那一刻起，伤害便接踵而至。

第一站：口腔

烫食可能直接烫伤口腔黏膜，导致口腔黏膜发红、充血，出现口腔溃疡、牙龈溃烂、牙齿敏感等问题。长期吃烫食还会破坏舌头表面的味蕾，影响味觉神经传导，导致口腔麻木，使人食欲减退，口味越来越重。此外，反复刺激损害口腔黏膜还可能增加患口腔癌的风险。

第二站：食管

食管黏膜受到烫食刺激后容易受损，可能出现食道水肿、溃疡等症状，长此以往可能导致食管炎、食道出血、食道狭窄等，甚至诱发食管癌等严重疾病。

第三站：胃

胃黏膜对高温食物非常敏感，烫食可能导致胃黏膜损伤、炎症和溃疡。长期刺激可能引发胃黏膜糜烂，甚至诱发上皮细胞癌变。

第四站：肠道

温度过高的食物会破坏肠道内的菌群平衡，导致肠道功能紊乱，可能引发腹泻、便秘等肠道问题。

口腔耐热温度为 65℃—70℃，食道黏膜耐热温度为 45℃—50℃，胃黏膜耐热温度为 40℃。因此，即使觉得食物入口不烫，只是偏热，也有可能把食道、胃“烫伤”。

年龄渐长，人体对热痛的感知也会轻微下降，加上长时间接触烫食，会让新生黏膜细胞发生类似“皮肤老茧”的角化改变，对温度感知更不敏感。等食物稍微凉一凉再吃，对消化道、肠胃是一种保护。另外，进食时要尽量细嚼慢咽，不要说话，也不要经常食用刺激性食物。🇨🇦 (来源：文汇网)



老花眼患者常见认知误区

文 / 罗兴中



老花眼又叫老视眼,是老年人眼睛调节作用衰老的一种表现,往往需要配戴老花镜来矫正视力。以下是对老花眼及配戴老花镜常见的认知误区,值得老同志们关注。

误区一:戴老花镜时间越长,眼睛会花得越厉害

老花镜和近视镜、远视镜、散光镜一样,都是矫正视力的工具。有的人认为戴老花镜会逐渐加深老花眼的严重程度,因而迟迟不愿配戴,直至出现头昏、头痛、眼花等症状,影响学习和工作。其实,老花眼度数越来越深,并不是戴老花眼镜造成的。不管你戴或不戴,其度数都会随患者年龄的增加而自然增加。所以,当发现有老花眼后,应该及时到医院验光,配戴一副合适的老花镜。

误区二:不验光配镜,随便买一副老花眼镜戴上

戴老花镜前一定要经过科学验光,不能随便买一副戴上。由于每个人眼睛的屈光度有差异,也不要随使用他人的老花镜。配镜时先要查远视力,若远视力不足 1.0,还要确定是否有近视、远视、散光存在,并用相应的镜片矫正视力。另外,两眼要分别检查,还要排除白内障、角膜病、青光眼、眼底病等影响视力的眼部疾患。配镜时,要试戴着看报纸 20 分钟左右,根据自我感觉进行调整,最后

由医生开出配镜处方。

误区三:老花度数突然消减是“返老还童”

有些人戴了一段时间老花镜后,感觉可以丢掉老花镜或者认为老花度数减轻,误认为是“返老还童”了。其实不然,出现这种现象,大多是因为晶状体核发生硬化,进而发生混浊,以致晶状体中央部的屈光度增加,发生近视,从而抵消老花度数。虽然可以短期内丢掉老花镜或减少老花度数,但随着时间的推移,会逐渐形成核性白内障,远近都看不清楚,最后白内障日趋加重,需要手术治疗。有些糖尿病患者也会出现老花度数暂时减轻的症状。所以,当出现“返老还童”现象时,一定要高度重视,到医院做相关检查,及时治疗相关疾病。

误区四:锻炼眼睛可以避免老花眼的发生

出现老花眼是自然的生理发展规律,企图通过锻炼眼睛来避免老花眼,是不现实的。看远看近的调节训练有可能让老花眼慢点出现,但无法避免老花眼的发生。

误区五:患了近视就不会患老花眼

这种说法是没有科学道理的。近视患者同样会出现老花眼,只不过叠加在一起时就会出现一部分中和抵消情况。但是随着年龄的增加,老花度数仍然会增加。🇨🇦

(来源:《家庭医生报》)

拍胸相当于按摩 20 个穴位

拍胸虽然简单,但好处不少,它不仅能帮助身体排出废气,还能给胸口、心脏“做按摩”。

拍胸都有什么好处呢?

1. 提高免疫力

长辈哄孩子的时候,喜欢拍拍孩子的胸口、后背和肩膀。这招可不只是简单地哄孩子,还能预防疾病、强身健体,因为拍胸能刺激胸骨后面的胸腺,对增强免疫力、促进身体发育都很重要。

2. 活血通气

拍胸带来轻轻的震动,有助于加快胸部的血液循环,防止血液淤积,而且还能推动淋巴液流动,帮身体排毒。

3. 养肺护肺

拍胸时会伴随深呼吸,有助于胸腔扩张,吸进去更多氧气,同时还能把肺里的痰液、废气排出来,给肺减轻负担,感冒、咳嗽也就不容易找上门了。

4. 保护心脏

坚持拍胸,心脏“泵血”更有力,心跳更规律,为预防心血管疾病加道“防护盾”。

5. 拍胸能顶 20 个穴位

胸口处是“穴位宝库”,任脉还有脾胃肝肾这些经络都从这里路过,涉及中府、云门、天府等 20 个重要穴位。

如何正确拍胸?

拍胸位置:把胸口分成上、中、下三段,



上段从锁骨下面拍到乳房上面;中段从乳房上面拍到肋弓;下段从肋弓拍到与肚脐平齐处。左右来回拍,或者两边一起拍,每段拍 30—50 下。

拍胸姿势:站着、坐着、躺着都可以拍,只要背挺直、胸口放松、呼吸自然就行。拍的时候,嘴巴微微张开,手指并拢,手掌稍微弯成空心状。

拍胸力度:拍的力度别太轻也别太重,感觉微微震动,自己能接受就可以了。手腕要灵活有弹性,别用蛮力。老年人、身体弱的、有心脏病的,拍轻点儿;年轻人、身体好的,可以稍微加重些。

拍胸时间:早上起床后和晚上睡觉前拍最好,每次 15—30 分钟为宜,每天至少一次。早上拍提神,晚上拍助眠。拍前拍后记得喝杯温水,补充水分。

拍胸都有哪些注意事项?

1. 这些人别拍

胸口有伤、发炎或有肿瘤的人别拍,可能加重病情;植入心脏器械或手术后的人别

每天揉揉肚子,养出健康脾胃



脾胃不好的人可以尝试摩腹,就是轻揉肚子。

进入高温高湿的夏季,生冷食物的摄入增多,可能会导致湿困脾胃,出现食欲缺乏、消化不良、便秘等症状,此时就可以通过摩腹的方法来缓解。

药王孙思邈曾经说过,“食毕摩腹,能除百病”。中医认为,腹为百病之根,摩腹可以通和上下、调和阴阳,起到祛湿解毒、调节胃肠功能的作用。

躺着、坐着都可以做摩腹保健操。

顺时针方向按摩为泄,适用于口臭、打嗝儿、食积、便秘;逆时针方向按摩为补,具有健脾和胃的功效。

顺逆时针结合,就是平补平泻的养生保健方法,身体没有异常时就建议用这个方法。

我们可以在饭后1—2小时摩腹,不建议在空腹时、吃得太饱时和睡前做。🇨🇦

(来源:“北京卫视养生堂”微信公众号)

拍,拍胸会影响器械的稳定性或创口的愈合,甚至引发心律失常或心包积液;胸口有皮肤病、湿疹的人别拍,拍了可能刺激皮肤,加重瘙痒或疼痛,甚至引发感染或过敏;孕妇和经期女性也不适合拍胸。

2. 要长时间坚持

拍胸是个需要长期坚持的养生方法,三

天打鱼两天晒网可不行。效果是慢慢显现的,耐心坚持才能收获健康。

3. 防止拍过头

拍胸虽好,但别贪多,时间、力度、频率都要适度,别盲目跟风,要根据自身情况进行调整,不然容易伤到自己。🇨🇦

(来源:“老年日报”微信公众号)

芒种新麦飘香 燕赵食味悠长

文 / 刘原媛 韩璐



芒种,字里藏锋——既有麦芒之锐利,亦含播种之辛劳。于京津冀三地而言,此时节是一场农人与时间的赛跑:联合收割机轰鸣于万顷田间,将沉甸甸的麦穗化作粮仓的金山;胡同巷尾的磨坊里,新麦粉的清香与柳树间的蝉鸣交织,铺展出一幅多彩的北方田园画卷。

芒种节气意味着夏日“铁板烧”模式即将开启,6月上旬京津冀地区常出现高温天气,柏油马路上蒸腾的热浪让行人无处躲避。“变脸式”的天气也很常见,午后强对流频发,农谚“芒种雨,粮仓鼓;芒种雹,收成倒”道尽农人的喜与忧。

河北邯郸磁州镇至今保留“开镰礼”:麦收前夜,农人焚香敬天,以新麦蒸制的“五谷馍”供奉麦神,镰刀系红绸,祈愿收割顺利。旧时京津粮行在芒种日挂的“新麦上市”幡旗,如今演变为农贸市场的时令促销牌,在烟火气中延续敬畏之心。

食在新麦,食味悠长。越是在速食时代,

越要懂得“细嚼慢咽滋味长”的道理。芒种食新麦,不仅是舌尖对时令的臣服,更是一场关于生命节奏的修行——麦穗低头启示谦逊,麦香悠长诉说耐心,而这恰是快节奏生活中最珍贵的养分。

小麦经过水的湿润,再用简单的碾米机或碾子加工,脱去种皮就是麦仁。麦仁性味甘凉,归脾、胃经,能健脾益气、消食化积,缓解脾胃虚弱引起的食欲缺乏、腹胀、消化不良等。麦仁富含膳食纤维,能促进肠道蠕动,缓解燥热型便秘,搭配蜂蜜或松子仁食用效果更佳。此外,麦仁还有利尿作用,可辅助消除水肿,改善小便不利。



推荐美食：

青麦仁薏米养生粥

原料：带壳新麦粒 200 克(剥出青麦仁约 100 克),薏米 50 克,山药 80 克,枸杞 10 克。

制作方法：1. 将麦粒手工搓揉去壳,剥出翡翠色青麦仁;

2. 将薏米浸泡 2 小时后,与青麦仁、山药丁同煮 40 分钟;

3. 出锅前 5 分钟加入枸杞,可酌量加入蜂蜜调味。

功效：青麦仁含超氧化物歧化酶(SOD),可延缓细胞老化;薏米利水渗湿,化解芒种时节“上蒸下煮”的黏腻感;山药黏液蛋白养护胃黏膜,缓解夏季食欲缺乏。



麦仁烧排骨

主料：麦仁 100 克,猪肋排 500 克。

辅料：香葱粒 10 克。

调料：姜片 10 克,蒜 10 克,生抽 20 克,蚝油 20 克,老抽 10 克,料酒 20 克,盐 5 克,糖 10 克,鸡粉 10 克,纯净水 1000 克。

制作方法：1. 排骨切块冷水下锅,放入葱、姜、八角去腥,水开后撇去浮沫,倒入料酒,捞出备用;

2. 锅中放少许底油,用姜片和蒜炆锅,放入排骨翻炒,烹入上述调料,倒入纯净水,待大火烧开后倒入麦仁,转小火炖至排骨熟透且入味;

3. 装盘时先将麦仁垫底,然后摆上排骨,再将多余的汁淋在排骨上,最后撒上葱花即可。

功效：健脾和胃,除烦止渴,利水消肿。🇨🇳

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

家里网速慢？路由器旁边别放这4类东西

家里的网又卡了，网页加载慢，视频播放卡顿……您家的路由器旁边可能放了这4类东西：1. 金属制品；2. 电器，尤其是冰箱、微波炉；3. 蓝牙设备；4. 玻璃、镜子、鱼缸。如果上述这些东西都没有，那么可以重启一下路由器试试，建议每个月重启一次。快自查一下吧！

(来源：“央视新闻”客户端)



盆栽银杏怎么养？

银杏树是我国独有的古老树种，其树姿古雅美观，常被制成盆景欣赏。银杏盆景干粗、枝曲、根露，造型独特、苍劲潇洒、妙趣横生，堪称一绝。下面，让我们一起来看看盆栽的银杏树该怎么养护吧。

花盆：因为银杏的根须比较多，占用体积比较大，所以要选择比较深、比较透气的花盆。

土壤：银杏对土壤的要求不高，只要土壤肥沃疏松、利于透水就行。在家养银杏时，推荐使用腐殖质含量高、排气性好的沙质土，这样养植效果较好。

浇水：银杏喜欢湿润的环境，所以盆土不能太干燥，但是根系怕积水。长期积水不但影响植株生长，而且会对根系造成伤害。夏季，每天早晚都需给银杏补水；进入秋季后，可以适当减少浇水。

施肥：盆栽银杏树在冬季时可施自制的有机肥，如腐熟豆饼或厩肥等。进入春季后，银杏树进入成长期，比较适合使用粪肥，能促进叶片生长并保持青翠。

光照：银杏是比较喜光的植物，它通常要种植在向阳处，让植株可以全天接受光照。如果环境比较阴暗，植株就无法进行光合作用，容易徒长，影响美观。

修剪：春天，银杏还没有长出新芽的时候，需要进行一次修剪。注意保留3—5根主枝条，把其余的枝条以及过密的枝条都剪除，并进行适当的捆绑固定。这样可以让它长得更加美观，增加其观赏性。

(来源：《燕赵老年报》)